

Master Class i klassisk akupunktur



Bian Que (552 – 479 fvt)



KØBENHAVNS
AKUPUNKTURSKELE

Indhold af master class

Weekend 1: 15.-16. marts 2025. Nicholas

- Baggrund, intro, Yin-Yang, Wu Xing, puls og tunge. Praktik

Weekend 2: 10.-11. maj 2025. Nicholas

- Repetition. Punkter, meridianer og nåleteknikker. Praktik

Zoom: 14. maj og 11. juni kl. 18.00-19.00 med Charlie Buck

- Klassisk kinesisk medicinsk tænkning

Weekend 3: 14.-15. juni 2025. Nicholas

- Repetition. Mennesketyper og de 25 personligheder, ansigtsdiagnose. Praktik

Zoom: 18. september kl.19.00-20.00 med Zhang Hui

Weekend 4: 20.-21. september 2025. Zhang Hui

- De fem faser og fem qi. Wu Xing balancering. Det sjette element. Master Tung

Weekend 5: 1.-2. november 2025

- Lørdag: Klinisk praksis med patienter – præsentation og gennemgange. Fællesspisning
- Søndag. Emotionelle ubalancer, smertebehandling, praktisk træning



Master Class i klassisk akupunktur

I Master Class bruger vi Den Gule Kejser og Nan Jing som en kilde til at forstå:

- Hvordan mennesket bør leve i harmoni med dao (naturens orden).
- Forholdet mellem himmel, jord og menneske.
- Qi's bevægelse og transformation.
- Yin, yang og de fem elementers betydning i diagnostik og behandling.
- Wu Xing dynamikker.
- Pulsdiagnose.
- Tungediagnose.
- Ansigtsdiagnose.
- Elementkonstitutioner.
- Klimaerne og emotionernes Qi-natur og reaktioner i kroppen



Dao



Huang Di Nei Jing – Den Gule Kejsers indre klassiker

Skrevet af læger og lærde omkring 475 fvt. i de krigende staters periode og indeholder 2 bøger:

1. Su Wen - *Grundlæggende Spørgsmål*

Fokuserer på teoretiske og filosofiske aspekter af TCM:

- Indeholder beskrivelser af yin-yang, wu xing - de fem faser, Qi, og organernes funktioner (zang-fu).
- Omhandler sygdomsætiologi, diagnosemetoder og forebyggende medicin.
- Har stærkt fokus på livsstil, kost og sæsonernes påvirkning af kroppen.

2. Ling Shu – *Den Spirituelle Akse*

Er mere klinisk og fokuseret på akupunktur og behandlingsmetoder:

- Beskriver meridianbanerne i detaljer og forklarer akupunkturpunkternes funktion.
- Indeholder nåleteknikker, herunder dybde, manipulation og behandlingsstrategier.
- Diskuterer qi-bevægelse og betydningen for helbred og sygdom



Nan Jing

Skrevet 100 år efter HDNJ uddyber Nanjing / de vanskelige områder og præciserer begreberne fra HDNJ

Hovedtemaer i Nanjing

- Pulstagning og diagnostik
- Meridianernes kredsløb og bevægelse af qi
- De fem faste organer (yin) og de seks hule organer (yang)
- Samspillet mellem de fem elementer (træ, ild, jord, metal, vand) i sygdomsudvikling.
- Ubalancer klassificeres som underskud (xu) eller overreaktion (shi).
- Relationer mellem ydre faktorer (vind, kulde, varme, fugt) og sygdom.
- Årstidernes påvirkning på kroppen og pulsdagnostik.
- San Jiao som kroppens funktionelle opdeling i øvre, midterste og nedre jiao og rollen i væske- og qi-metabolismen.
- Hvordan ubalancer i organerne manifesteres i kroppen gennem puls, farver, smag og kropsvæsker.
- Hvordan pulsens mønstre kan indikere prognose og potentielle dødelige tilstande.
- Forholdet mellem puls, ansigtsfarve og patientens generelle tilstand.
- Forklaring af de fem transportpunkter på meridianerne og deres diagnostiske samt terapeutiske anvendelse.
- Behandling af blokeringer og stase i meridianerne med akupunktur.



Store klassikere

Store klassikere i KKM

- Huang Di Nei Jing – The Yellow Emperor's Inner Classic
- Nan Jing – The Classic of Difficult Issues
- Zhen Jiu Jia Yi Jing – The Systematic Classic of Acupuncture and Moxibustion
- Shang Han Lun – Treatise on Cold Damage
- Jin Gui Yao Lue – Essential Prescriptions from the Golden Cabinet
- Ben Cao Gang Mu – Compendium of Materia Medica
- Mai Jing – The Pulse Classic
- Qian Jin Yao Fang – Prescriptions Worth a Thousand Gold Pieces
- Yi Zong Jin Jian – Golden Mirror of Medicine
- Zhu Bing Yuan Hou Lun fra det 6. århundrede.

Fire store mestre

1. Liu Wansu (1120–1200)
2. Zhang Congzheng (1156–1228)
3. Li Gao (1180–1251)
4. Zhu Danxi (1281–1358)



Su wen kapitel 5

Su Wen kapitel 5

Hugo Hørlyck: *Den omfattende indskrift om fænomenernes forhold til yin og yang*

Sabine Wilms: *The great treatise on the resonant manifestations of yin and yang.* (Oplæsning)

Der er klar qi i himlen, og der er fysisk form på jorden.

Der er fire årstider i himlens rytme, og der er fem elementer på jorden som udtryk for yins og yangs samvirken. Derfor er himlen og jorden ophav til alt.

Den klare yang bevæger sig opad til himlen, den uklare yin vender tilbage til jorden. Det er grunden til, at himlens og jordens foranderligt-uforanderlige forhold følger dao, som er grundlaget for fødsel, vækst, høst og opmagasinering i en evig cyklus.



Hvordan studere klassikerne?

Læsning med åbenhed og refleksion

- Tænk over, hvordan teksten relaterer til dine egne erfaringer som akupunktør.
- Overvej, hvordan du kan omsætte de filosofiske principper til konkrete behandlingsstrategier.

Langsom, dyb læsning

- Læs ét kapitel ad gangen. Brug tid på at lade indholdet synke ind.
- Diskutér teksten med kolleger eller noter dine egne refleksioner.

Forebyggelse og refleksion før brandslukning:

'At behandle en ubalance med medicin efter at den er opstået, og at bringe orden i tingene efter at alt er endt i kaos, er som at grave en brønd, efter at man er blevet tørstig, eller som at fremstille våbnene, efter at kampen er brudt ud. Ville det ikke også være for sent? (Su wen 2)



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 1

Kapitel 1 – Hvordan de vise opretholdt sundhed

Balance mellem mennesket og naturen

- De vise fulgte yin og yang og levede i harmoni med årstiderne.
- Nutidens mennesker lever i ubalance: de spiser for meget, sover uregelmæssigt og bruger deres energi forkert.

Nutidens mennesker

Nutidens mennesker lever ikke på den måde. De drikker vin, som var det vand.

De overdriver alt og udmatter sig selv, som om det var det normale at gøre.

Fulde og fordrukne har de indtrængen i kammeret.

Med deres grænseløse ønsker udmatter de deres essens, nedbryder og opbruger deres sande qi, fordi de ikke ved, hvordan de støtter den og giver den fylde på ny.

De spænder deres ånd hårdt for på de forkerte tidspunkter. Med jag og masen lægger de et pres på Hjertet og forråder livets sande lykke.

De står uregelmæssigt op og går uregelmæssigt til ro. Derfor er de allerede svækkede, når de bliver halvtreds år. (Su wen 1)



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 2

Kapitel 2 – De fire årstiders qi og deres effekt på kroppen

Hver årstid påvirker kroppen på en bestemt måde

Forår → Leveren → Bevægelse og vækst.

Sommer → Hjertet → Udadgående energi og glæde.

Efterår → Lungerne → Samling og forberedelse på vinteren.

Vinter → Nyrerne → Bevaring af energi.

'Forårets tre måneder er den tid af året, hvor tingene begynder at vokse og folde sig ud. Gå sent i seng, stå tidligt op om morgenen. Gå en tur på gårdspladsen med frie, lange skridt. Lad håret hænge løst og slap af i kroppen. Send på den måde sindet åbent ud i livet.' (Su wen 2)



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 3

Kapitel 3 – Qi's bevægelse og transformation

- Qi flyder mellem himmel og jord
- Yang-qi stiger op, yin-qi synker ned.
- Hvis qi bevæger sig forkert, opstår ubalancer
- (fx diarré hvis klar qi synker, eller hovedpine hvis uklar qi stiger).

'Når yin ikke kan kontrollere yang, bliver strømmen af qi i meridianerne tynd og hurtig. Ved ophobning af yang ender det i vanvid. (Su wen 3)



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 4

Kapitel 4 – Sammenhængen mellem organer, smage, farver, lugte og naturlige fænomener

'Leveren svarer til den sure smag, og den er forbundet med græs og træer. Hjertet svarer til den bitre smag, Milten til den søde smag, Lungerne til den krydrede smag, og Nyrerne til den salte smag.' (Su wen 4)

Element	Vand	Træ	Ild	Jord	Metal
Organer	Ny, Bl	Le-Gb	Hj, Ty, Pe, Sj	Mp-Ma	Lu-Tyk
Smage	Salt	Sur	Bitter	Sød	Krydret
Farver	Blå-sort	Grøn	Rød	Gul	Hvid
Lugte	Rådden muggen	Sur- urinagtig	Brændt	Sødlig- kvalm	Fiskelugt
Sanser	Ører	Øjne	Tunge	Munden	Næsen



Sidespring til Su Wen 67

Den universelle vibration af Ild

Su Wen 67: 南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾;其在天為熱，在地為火，在體為脉，在氣為息，在藏為心;其性為暑，其德為顯，其用為躁，其色為赤，其化為茂，其蟲羽，其政為明，其令鬱蒸。

Syd skaber varme, varme skaber ild, ild skaber den bitre smag, den bitre smag nærer Hjertet, Hjertet skaber blodet, og blodet nærer Milten.

I himlen manifesterer det sig som varme, på jorden som ild, i kroppen som pulsationen i blodårerne, i qi som åndedrættet og i de indre organer som Hjertet.

Dets natur er varme, dets kraft er lysende, dets virkning er bevægelse.

Dets farve er rød, dets transformation er frodig vækst, dets tilhørende væsener er fjerklædte (fugle), dets styring er oplysning, og dets himmelske bud er fugtig damp.



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 5 – *Livets puls: Yin og Yang*

Kapitel 5 – Yin og Yangs Harmoni

Su Wen 5 beskriver yin og yang som den grundlæggende orden i universet og menneskekroppen. De er kilden til liv og transformation, og deres balance er afgørende for sundhed.

Yin og yang er i overensstemmelse med dao, er himlens og jordens vej, den røde tråd for alt, forandringernes ophav, rodnettet for fødsel og død, gudernes tempel. (Su Wen 5)

Yin og yang er ikke kun modsætninger

- De er en dans, en evig strøm, som alting i universet opstår fra. Yang stiger mod himlen og samler sig i lyset, mens yin synker ned i jorden og giver form til det fysiske.
- Yang er bevægelse, handling, transformation. Yin er stilhed, næring, dybde.



Wuji

- Intethed / tomhed
- Ingen ekstremitet eller grænser

Taiji

- Tomhed er fundament for dualitet: Yin – Yang

Wǔ Xíng

- De 5 faser – elementer - transformationer
- Differentiering af dualitet til mangfoldighed

- Forbindelsen mellem himmel og Jord
- Grundlaget for de 10.000 ting
- Bagua: de 8 tri-grammer (I Ching)
- Tilstand af mangfoldighed
- De 10.000 ting er født ved transformation

Figur fra Ming dynasti i 1600 tallet

Neokonfucianisme



KØBENHAVNS
AKUPUNKTURSKOLE

Resonans med universet

Huainanzi	Vand	Træ	Ild	Jord	Metal
Værktøj	Lod og snor	Kompas	Vægte	Markeringsværktøj	Vinkelmåler
Shen's planetariske aspekt	Merkur	Jupiter	Mars	Saturn	Venus
Mytiske dyr	Sort skildpadde	Azur-grøn-blå drage	Vermillionrød fugl	Gul drage	Hvid tiger
Dyr	Med skal	Med skæl	Med fjer	Uden hår	Med pels
Instrumenter	Stenklokker	Streng	Blæsere	Relation?	Metalklokker

Huainanzi blev skrevet under det Vestlige Han-dynasti omkring 139 fvt. af en flok lærde under ledelse af prins Liu og beskriver yin-yang, wu xing og tidlige tanker om qi og universets orden



Resonans med universet

Sun Simiao	Vand	Træ	Ild	Jord	Metal
Udvikling af væv	Knogler og essens	Sener	Blod og håndled	Kropshår	Hud
Stemmeføring	Klynkende og jamrende	Råbende og skrigende	Meget talende	Melodiøs	Grædende
Patogene tegn på overskudstilstande	Ødemer / hævelser	Irritation	Ukontrolleret grin	Kredsløbsslidelser	Dyspnø / åndedrætsbesvær
Tegn på svaghed og underskudstilstande	Kolde lemmer og ømhed i ryggen	Frygt	Melankoli og tristhed	Svækkelser i de fire lemmer	Kortåndet
Styrker og kvaliteter	Hørelse og intelligens	Fysiognomi og respekt	Seende og klarhed	Tankevirksomhed og visdom	Talende og evner at føre en sag
Numre	1	3	2	5	4

Sun Simiao (581–682 e.Kr.) læge, farmakolog og taoist fra Tang-dynastiet.



De fem skadelige tilstande – Su wen 23

De 5 skadelige tilstande:

- Stirre længe → Skader blodet.
- Ligge ned for meget → Skader qi.
- Sidde for meget → Skader muskler/kød.
- Stå for meget → Skader knoglerne.
- Gå for meget → Skader senerne.

Overdreven brug af kroppen på én måde
fører til ubalancer i de fem faste indre organer



Elementernes resonans med mikrokosmos

Faser / organer	Træ Le-GB	Ild H-Ty/P-Sj	Jord Mp-M	Metal Lu-Co	Vand N-B
Påvirkede kropsdele	Muskler-sener Nakke - Hoved	Hænder Bryst- Ribben	Midt af ryg Abdomen	Hud, kropshår Øvre ryg - skuldre	Lænd, knær -Hofte Hjerne
Kropstype	Høj-senet Lav-energisk	Lille. Smalle hofter. Rødme: bryst, hals, kinder	Rund Kraftig	Lys hud. Flad thorax, slank bygning.	Mørk om øjne Kraftige knogler-hofte
Tilhørende ansigts særpræg	Øjenbrynene og deres knogler Tindinger	Øjne Linjer Hjørner-kanter	Mund Nedre kinder Over læberne	Næse Kindben Modermærker	Ører Pande Hage
Farver	Alt grønt og grønligt	Rød, lyserød Klart	Gul Brunlig	Hvid, hvidlig metallisk	Blå Sort
Associerede former	Aflange Rektangulær	Hjørner, vinkler Skarphed	Lav, tung, rund, stabil Permanent	Firkantet Åben	Amorfe: uordnede, uregelmæssige
Aktivitet	Knyttet næve	Ængstelig udtryk	Spytter	Hoster	Ryster
Konstitutionelt	Emotionelt afbalanceret Fantasi og virkelighed God til at planlægge Beslutningsevne	God til at danne relationer. Glad Åbner sig efter situationen Giver og modtager kærlighed	Empatisk Omsorgsfuld Serviceminded Fokuseret Koncentreret	Skille væsentligt fra uvæsentligt Evne at give slip Være sig selv i nuet Grænser	Viljestærk Motiveret Udholdende Resultatsøgende Måltrettet
Relaterede følelser og væremåder i ubalance.	Aggression Irritabilitet Misundelse GB: Ubeslutsom, Genert. Kan ikke tage sig sammen	Sårbarhed Håndterer ikke nærhed Taler uafbrudt eller slet ikke. Lytter ikke	Deprimeret Omklamrende Problemer med omsorg	Negativ Alt var bedre engang Bærer nag Giver ikke slip Let til gråd	For lidt eller for meget angst og frygt. Fobier Passivitet Viljeløs
Klima-toksisk følelse	Vind-vrede	Ild-had	Fugt- skyld	Tørhed- bedømmelse	Kulde-foragt

Se også Su wen kapitel 70: *Den omfattende indskrift om de fem regelmæssige qi- ordninger. Klinisk overblik*

Livsfilosofi og KKM. Su Wen 5 – *Yin og Yang Qi*

Yin Qi og Yang Qi

- Når yin er stærk, opbevarer den essensen.
- Når yang er stærk, strømmer qi kraftfuldt.
- Hvis yin bliver for dominerende, mister vi bevægelse.
- Hvis yang bliver for dominerende, brænder vi op.

Refleksion: Hvordan ser vi denne dynamik i vores patienter?

- En person med for meget yang kan være rastløs, med et sind, der ikke falder til ro.
- En person med for meget yin kan være tung og træt, uden energi til bevægelse.



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 5 – *Det frie flow af Qi*

Qi's strøm og transformation

Qi bevæger sig mellem yin og yang, mellem himmel og jord.

Den klare qi findes i kroppens øvre del. Når klar qi synker ned, får man diarré med ufordøjede madrester. Den uklare qi findes i kroppens nedre område. Når uklar qi stiger op, får man ansamling og ubehag i brystområdet og i hovedet.

- *Når qi bevæger sig i harmoni, er kroppen sund.*
- *Når qi bevæger sig forkert – hvis klar qi synker, eller uklar qi stiger – opstår sygdom.*
- *Klar yang bevæger sig opad og spreder sig gennem sanserne – når den blokeres, kan vi opleve hovedpine, svimmelhed eller tåget tankevirksomhed.*
- *Uklar yin synker ned og giver form til kroppen – hvis den stiger op, kan vi føle trykken i brystet, kvalme eller tyngde i hovedet.*

Refleksion: Hvordan kan vi som akupunktører guide qi tilbage i sin naturlige strøm?



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 5 – *Varme og kulde*

Når kulde bliver til varme, og varme bliver til kulde

Ekstrem kulde føder hede, og ekstrem hede føder kulde. Kold qi er uklar, hed qi er klar.

Når vi forstår yin og yang, forstår vi, at ekstreme tilstande skaber deres modsætning:

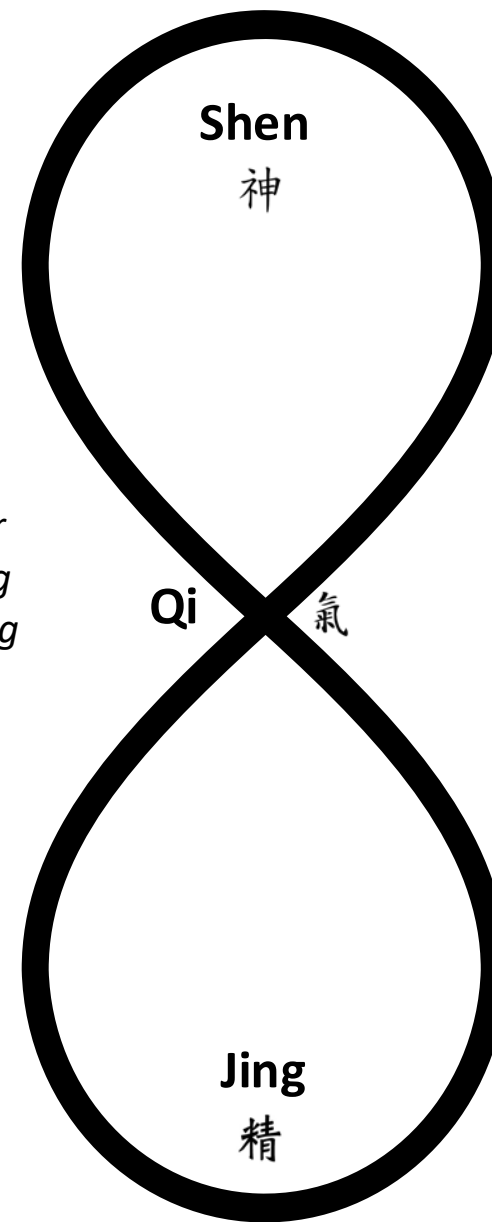
- Hvis vi presser os selv til udmattelse, brænder vi ud og bliver svage.
- Hvis vi nægter at bevæge os, mister vi vores indre ild.
- Hvis kroppen er for kold, vil den forsøge at skabe varme (feber).
- Hvis kroppen er for varm, vil den svare med udmattelse og kuldegysninger.

Refleksion: Hvordan kan vi balancere disse ekstreme tilstande i vores patienter?



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 5 – De 3 skatte i KKM

Den Gule kejser sagde: Yin og Yang! De er himmelens og jordens dào! De er de ledende og forbindende tråde til alting. De er far og mor til ændringer og transformationer, og grundlaget og begyndelsen for at give liv og tage liv, og de er paladset i Shén míng.



Jing og Shen – Ling shu 8

Qi Bo: Himlen giver os dyden. Jorden giver os qi'en. Livet er et resultat af et samvirke mellem den yang-himmels dyd og den yin-jords qi. Det, man kalder essens, er livets kilde. Det, vi kalder ånden, der er livsaktivitet, skabes af de to essensers møde. Det, vi omtaler som den æteriske sjæl, følger åndens gåen og kommen.

- Når to essenser mødes og interagerer, kaldes det ånd (神, shén).
- Det, der følger ånden og bevæger sig med den, kaldes hun (魂, hūn).
- Det, der ledsager essensen i dens udveksling, kaldes po (魄, pò).
- Det, der håndterer og reagerer på eksterne ting, kaldes hjertet (心, xīn).
- Når hjertet fastholder noget i sin hukommelse, kaldes det tanke (意, yì).
- Når tanken forankres og opbevares, kaldes det vilje (志, zhì).
- Når viljen skaber forandring, kaldes det refleksion (思, sī).
- Når refleksion fører til længsel, kaldes det overvejelse (虑, lù).
- Når overvejelse bruges til at navigere i verden, kaldes det visdom (智, zhì).



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 5 – *De 3 skatte i KKM*

Himmel, jord og mennesket: En *hellig* forbindelse

Himlens qi er klar og ren, lys og skinnende. Den indeholder dyd uden ende.

Vi er ikke adskilt fra universet – vi er en del af det.

Mennesket står mellem himlen og jorden, og vores krop afspejler naturens rytmer:

- *Leveren er som forårets vind, der skaber vækst.*
- *Hjertet er som sommerens hede, der åbner sig mod lyset.*
- *Lungerne er som efterårets tørhed, der samler og renses.*
- *Nyrerne er som vinterens kulde, der opbevarer og bevarer.*
- Hvis vi lever i harmoni med årstiderne, bevarer vi vores sundhed.
- Hvis vi går imod naturens rytme, skaber vi ubalancer.

Når de vise mennesker instruerede, talte de altid om at undgå både den skadelige qi, der trænger ind i vores underskudsområder, og den qi-stjælende vind.

Hvordan kan vi bruge årstidernes energi til at støtte vores patienters helbred?



Zhuangzi om liv og død

人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已。注然勃然，莫不出焉；油然漻然，莫不入焉。已化而生，又化而死，生物哀之，人類悲之。解其天弢，墮其天箝，紛乎宛乎，魂魄將往，乃身從之，乃大歸乎。 Zhuangzi (莊子) kinesisk filosof fra cirka 369–286 fvt.

Menneskets liv mellem himmel og jord er som en hvid hingst, der i et flygtigt øjeblik skimtes gennem en sprække i muren - svusj - og så er det forbi.

Overstrømmende, frembrusende, er der intet, som ikke udspringer; glidende bort, forsvindende i stilhed, er der intet, som ikke vender tilbage.

Når forvandlingen kommer, opstår livet; endnu en forvandling, og det dør. De levende sørger, mennesket begræder det.

Men det er som at løsne den himmelske buestreng, som at aflæsse den byrde, himlen har lånt os, en blid overgivelse, en sagte forandring, og sjæl og ånd tager af sted, kroppen følger efter, indtil den til sidst når Den Store Tilbagevenden.

- I kinesisk filosofi, sammenligner livets hastighed med en hvid hest, der farer forbi en sprække i en mur, et billede på, hvor flygtigt livet er.
- Zhuangzis syn på transformation, og at livet og døden er blot forskellige faser af samme naturlige proces.
- Den store tilbagevenden betyder at vende tilbage til Dao, universets naturlige strøm



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 5 – *De 5 emotioner*

Følelsernes påvirkning af kroppen

De fem faste indre organer i mennesket skaber og bevarer fem former for qi, som er ansvarlige for de fem følelser: glæde, vrede, bedrøvelse, sorg, og frygt.

Følelser er ikke adskilt fra det fysiske helbred – de er en del af den samme frekvens:

- Overdreven glæde og tristhed skader Hjertet.
- Vrede overopheder Leveren.
- Bekymring svækker Milten.
- Sorg tynger Lungerne.
- Frygt skader Nyrerne.

Raseri skader yin, og ophidselse og ustyrlig glæde skader yang. Når qien fra disse to ekstreme følelser bruser op, overopfylder den meridianerne, ånden flyder opløst af sted som adskilt fra kroppens fysiske form, der lider skade.

Refleksion: Hvordan kan vi hjælpe vores patienter med at forstå forbindelsen mellem deres følelser og deres kropslige symptomer?



Livsfilosofi og KKM. Su Wen 5 – *Dybere forståelse*

En vej til dybere forståelse

At følge yin og yang skaber liv. At leve i modsætning til yin og yang anretter død.

- Når vi arbejder med kroppen, arbejder vi med universets principper.
- Når vi behandler en patient, genskaber vi harmoni mellem yin og yang.
- Når vi forstår qi's bevægelse, forstår vi livets puls.

Su wen 5 viser, at sundhed ikke blot handler om fraværet af sygdom, men om at leve i harmoni med de fundamentale kræfter i universet.

Når vi forstår yin og yang, forstår vi, at:

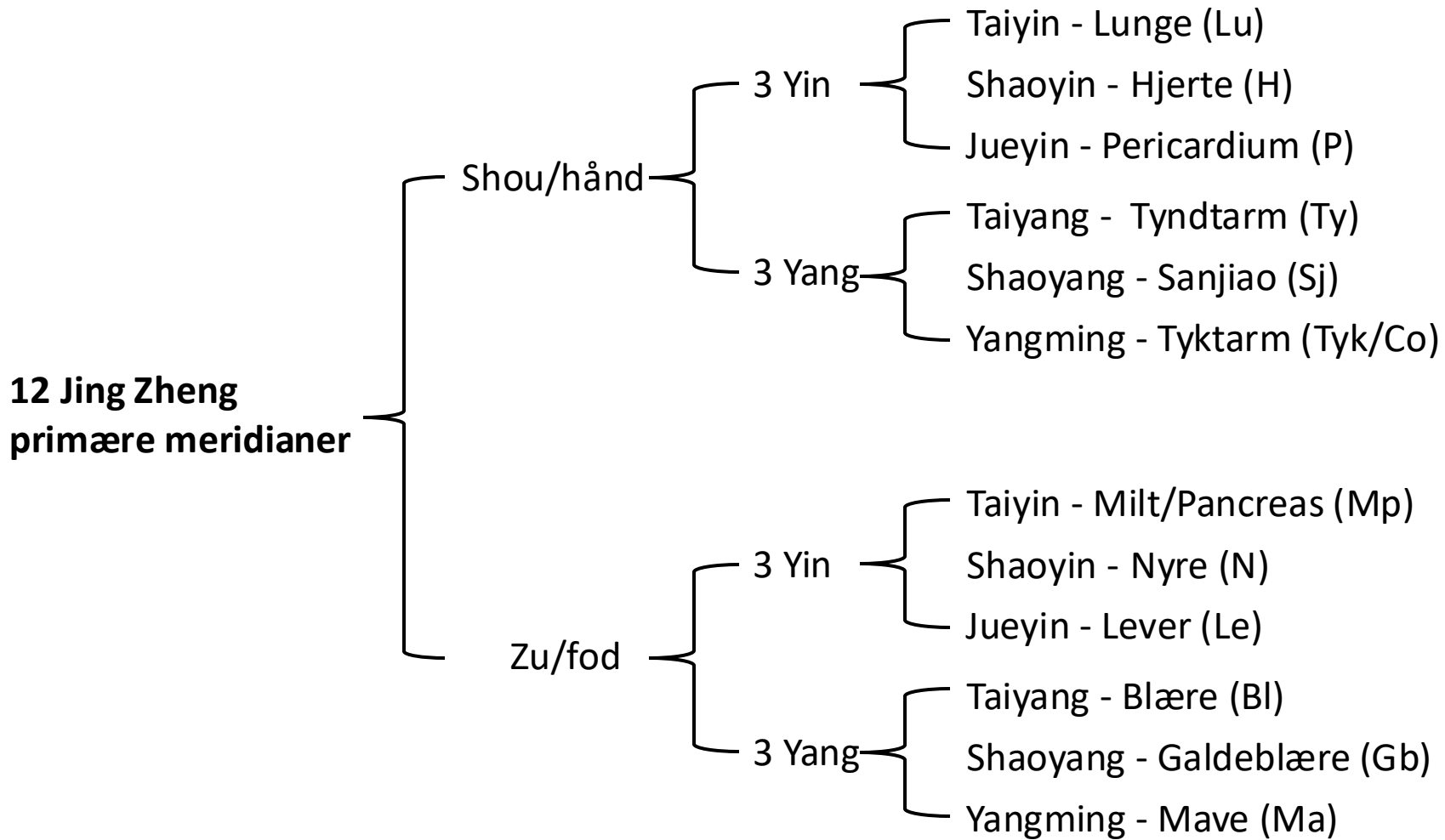
- Sygdom er en bevægelse væk fra balance.
- Behandling er en vej tilbage til harmoni.
- Vores rolle som akupunktører er at guide qi tilbage på sin naturlige vej.

Hele tiden at bringe yin og yang i balance med hinanden kaldes at følge de vise sjæles mønster.

Refleksion: Hvordan kan vi gøre denne viden levende i vores behandlinger?



Meridianer - Jing Luo 经络



Meridianer - Jing Luo 经络 – Su Wen 6

Tai-yang: større/stor Yang
Yang-ming: klar/strålende yang
Shao-yang: mindre/lille Yin

Tai-yin: stor yin
Shao-yin: lille yin
Jue-yin: inderste/svindende yin

Stor yang fungerer som åbning udadtil, lys yang som dør, der lukker, og lille yang fungerer som hængsel. De tre yang-meridianer kan ikke fungere ordentligt uden at virke harmonisk sammen. Gør de det, er deres puls forholdsvis stærk, men ikke for flydende, og så er de én yang (Su wen 6)

De tre yin-meridianer skilles og mødes derfor på en sådan måde, at den store yin fungerer som åbning udadtil, den svindende yin som dør, der åbner, og den lille yin fungerer som hængsel. De tre yin-meridianer kan ikke fungere ordentligt uden at virke harmonisk sammen. Gør de det, er deres puls forholdsvis stærk, men ikke for dyb, og så er de én yin (Su wen 6)

- *Qien strømmer uophørligt i yin- og yang-meridianerne, og der fuldendes ét totalt kredsløb i løbet af ét døgn.*
- *Qien er immateriel, kroppen er materiel. Når de to forenes, skaber og former de mennesket (Su Wen 6)*



Wu Xing i KKM

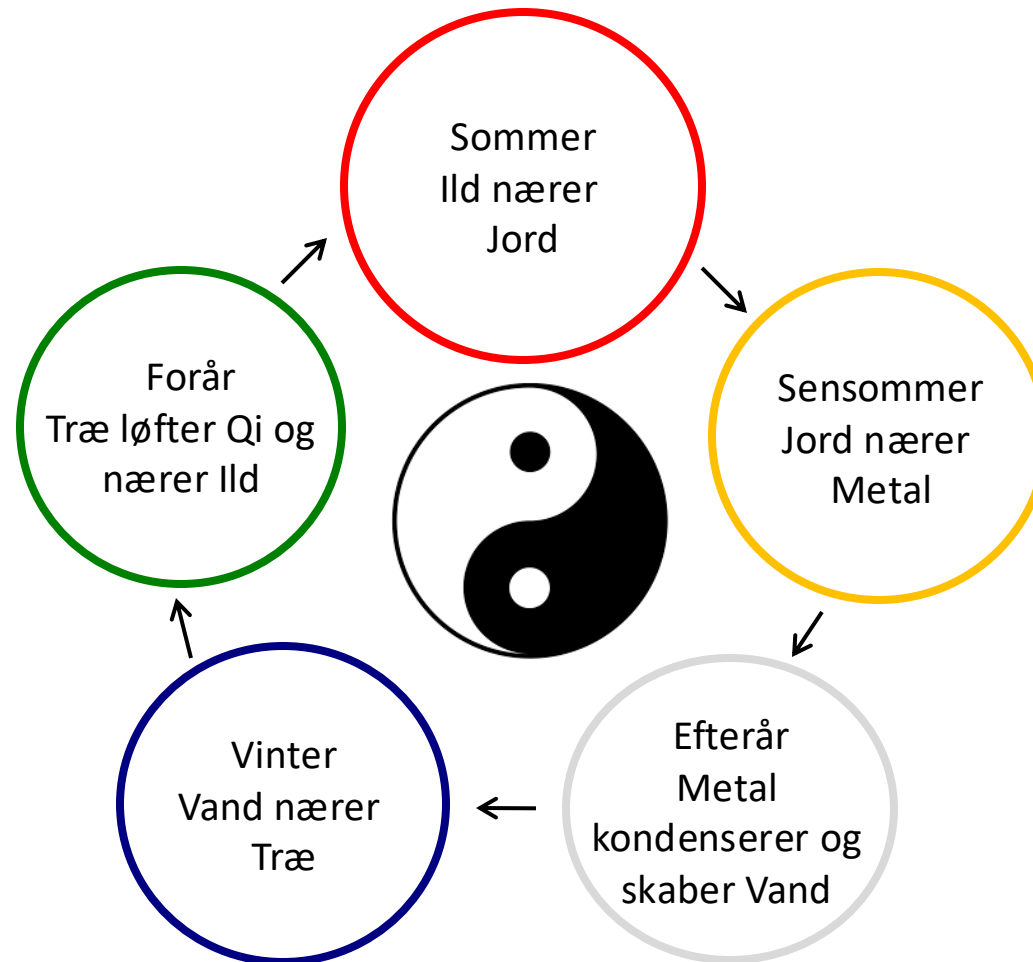


"Træ bøjer og retter sig, ild flammer opad, jord giver føde, metal kan formes, og vand fugter og strømmer. Disse fem qi'er spredes i universet og forbinder sig med de fem organer i mennesket." Su Wen 5

Overreaktion skader altid, og at skabe og at kontrollere vil sige at befordre og at lede på en måde, så der skabes harmoniske forhold for fødsel og transformering. Su wen 68



Sheng cyklus



De fem perioder følger efter hinanden og regerer over årets afsnit. Su wen 9



Sheng cyklus ubalancer

Når en årstids qi dukker op for tidligt, betyder det overreaktion. Når den kommer for sent, betyder det underskud. Dette forstyrrer balancen mellem de fem elementer. Su wen 9

Når et organ er svagt, vil dets mor-organ ikke være i stand til at nære det, og når et organ er for stærkt, vil det tære på sin mor. Su wen 22

Når et element er svagt, kan det ikke nære sit barn-organ, hvilket skaber underskud i næste led. Su wen 9

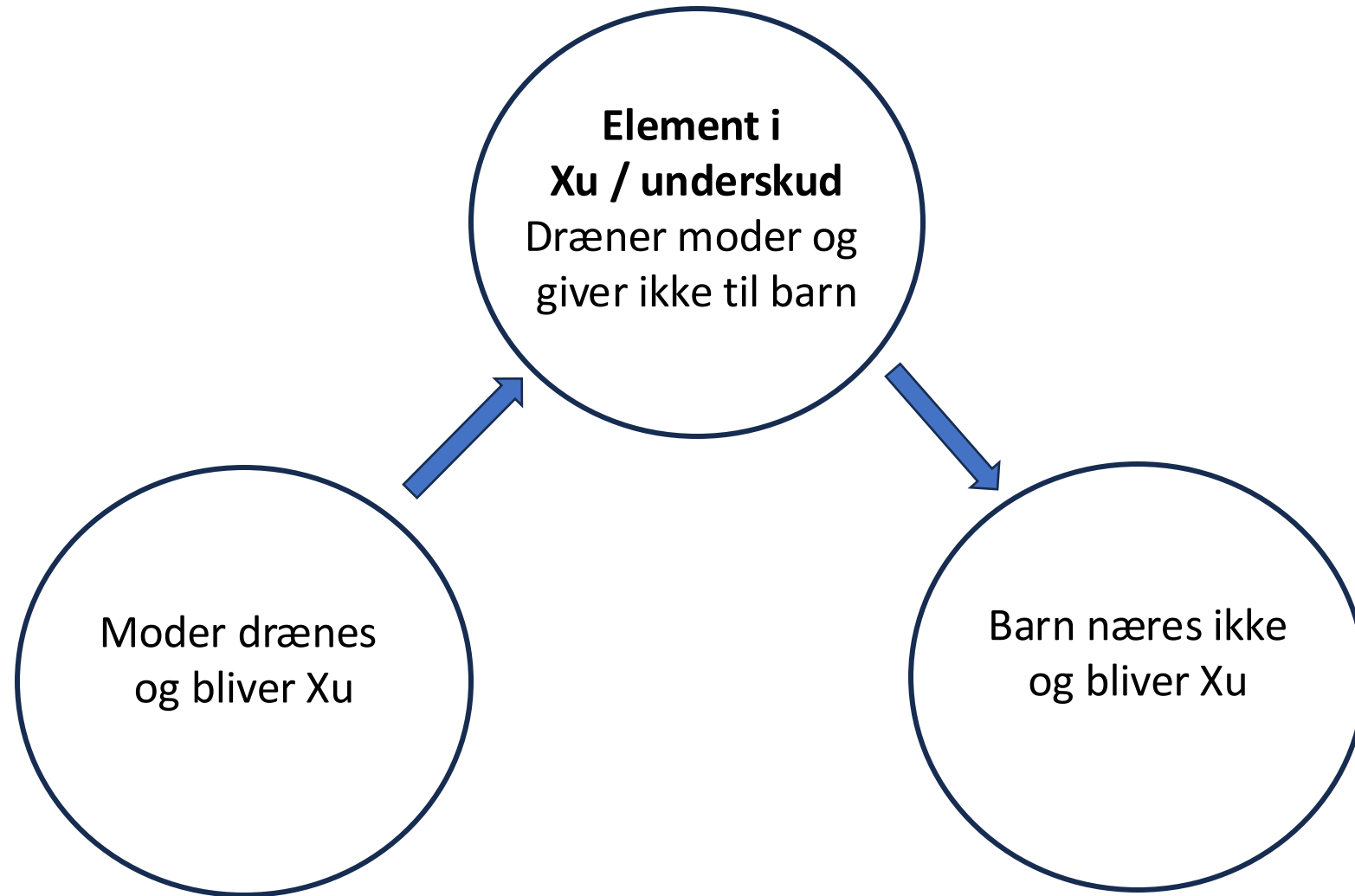
Når behandleren forstår de fem elementers forhold, kan han bringe kroppen tilbage i harmoni. Su wen 9



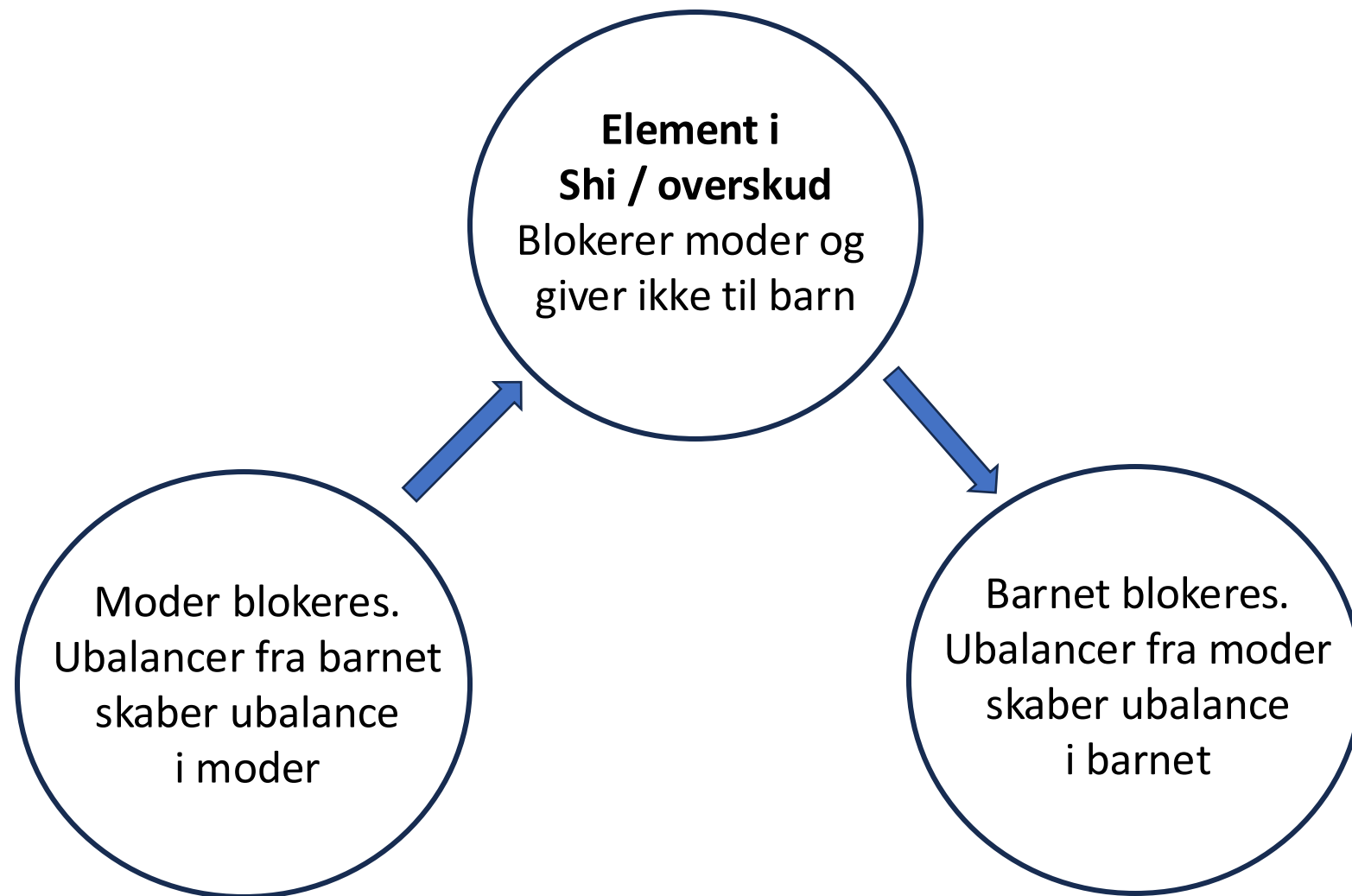
Lique (Lu7)



Wu Xing Sheng cyklus Xu-mekanismer



Wu Xing Sheng cyklus Shi-mekanismer



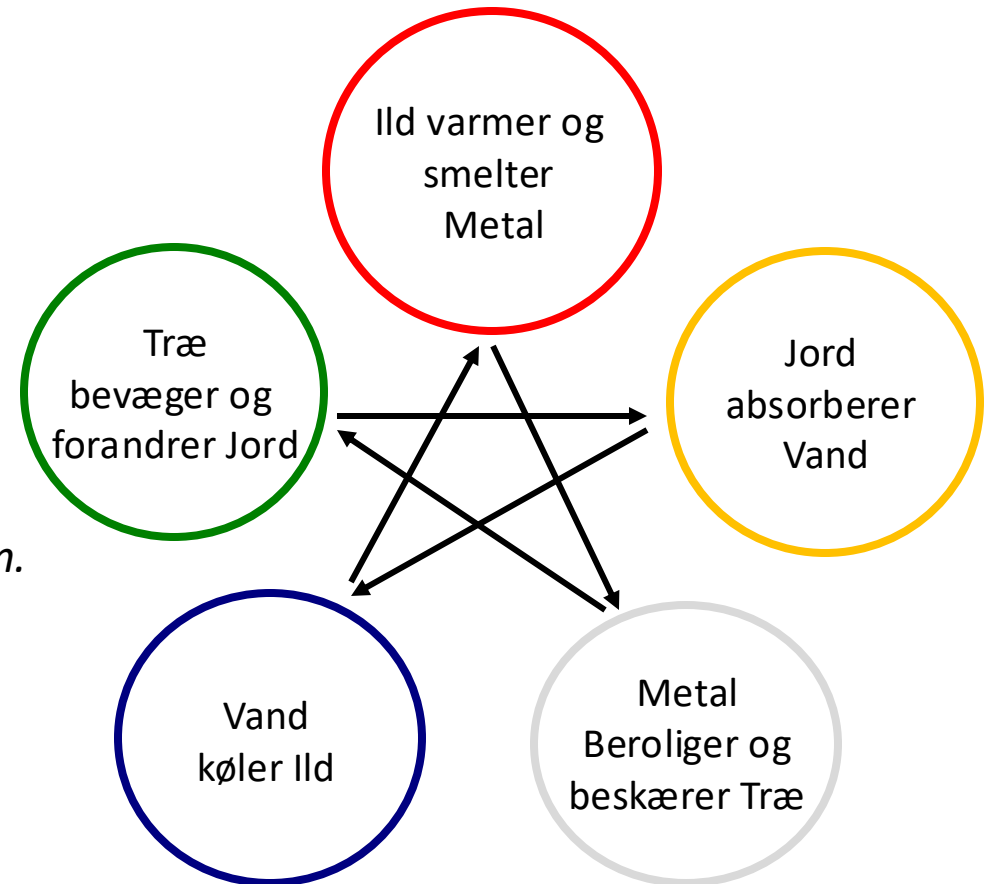
Ko/Ke cyklus

- *Foråret kontrollerer sensommeren.*
- *Sensommeren kontrollerer vinteren.*
- *Vinteren kontrollerer sommeren.*
- *Sommeren kontrollerer efteråret.*
- *Efteråret kontrollerer foråret.*

Su wen 9

- *Vands qi er under den ministerielle ild for at kontrollere den.*
- *Jords qi er under vand for at kontrollere det.*
- *Vinds qi er under jord for at kontrollere den.*
- *Metals qi er under vind for at kontrollere den.*
- *Ilds qi er under metal for at kontrollere den.*

Su wen 68



Ko cyklus ubalancer

- Qi overkontrollerer
- Qi underkontrollerer
- Qi bliver rebelsk og modkontrollerer eller fornærmer

*Hvis et element er for stærkt, overvælder det det element, det normalt kontrollerer.
Su wen 22*

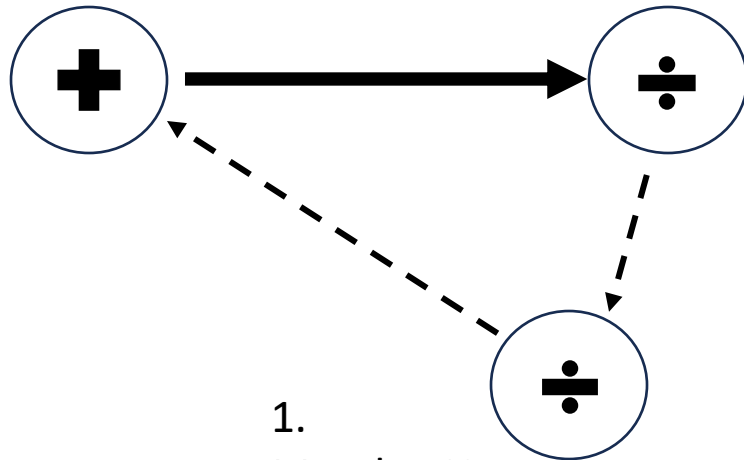
*Når træ angriber jord, opstår svækkelse i Milten og problemer med fordøjelsen.
Su wen 9*

Når det kontrollerede element slår tilbage, skaber det kaos i de fem elementers orden. Su wen 9



Wu Xing Ko cyklus mekanismer: Træ og Ild

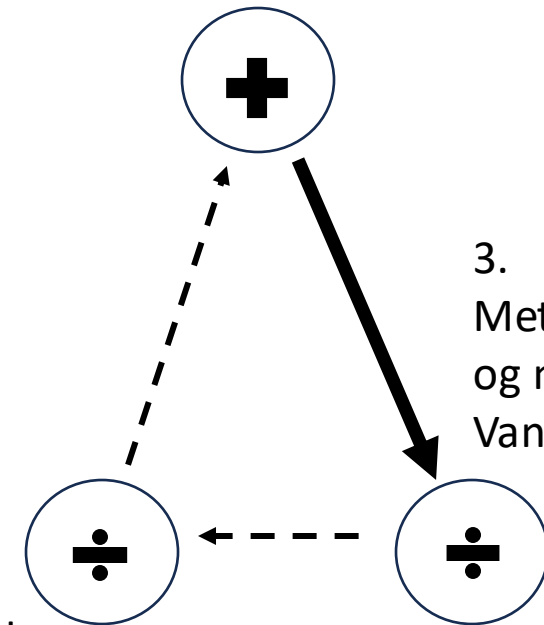
2.
Træ bliver Shi og
overkontrollerer Jord



1.
Metal er Xu
og kontrollerer ikke Træ

3.
Jord bliver Xu
og nærer ikke
Metal

2.
Ild bliver Shi og
overkontrollerer Metal

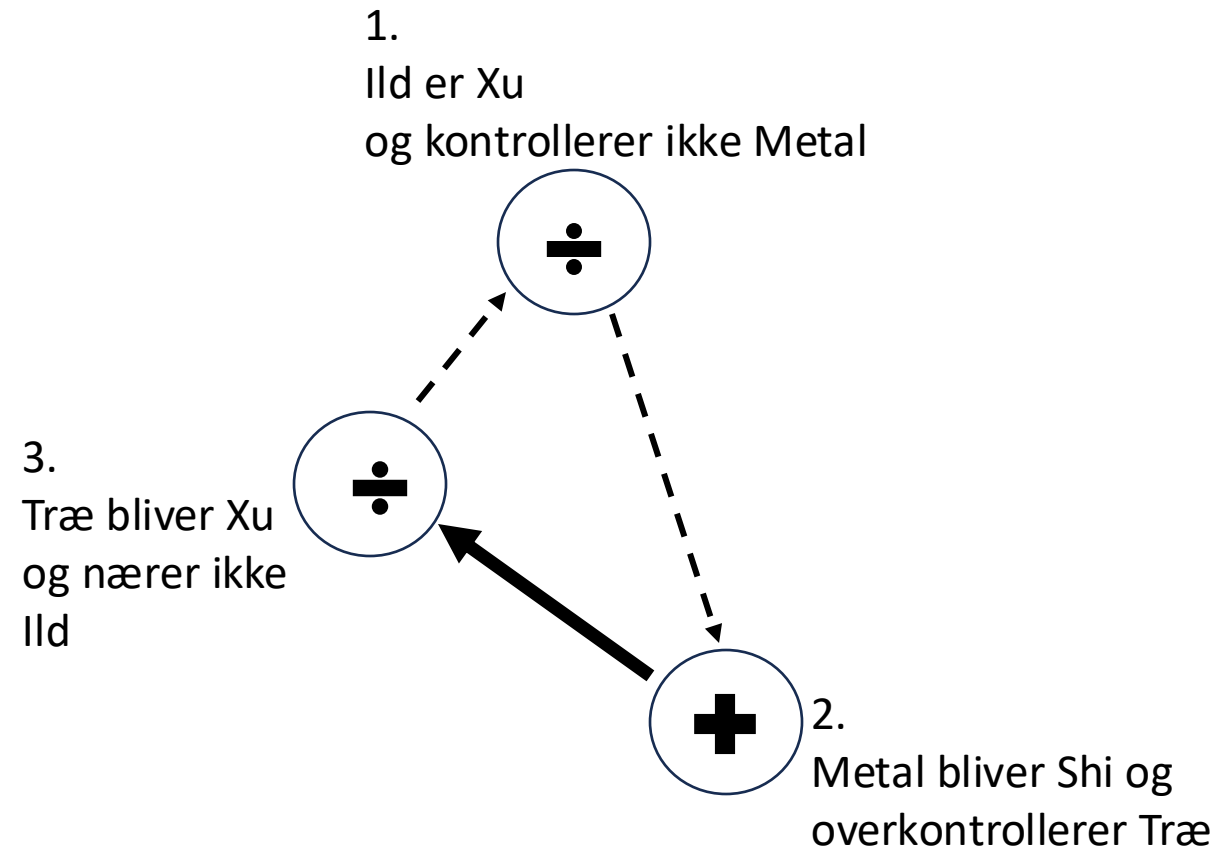
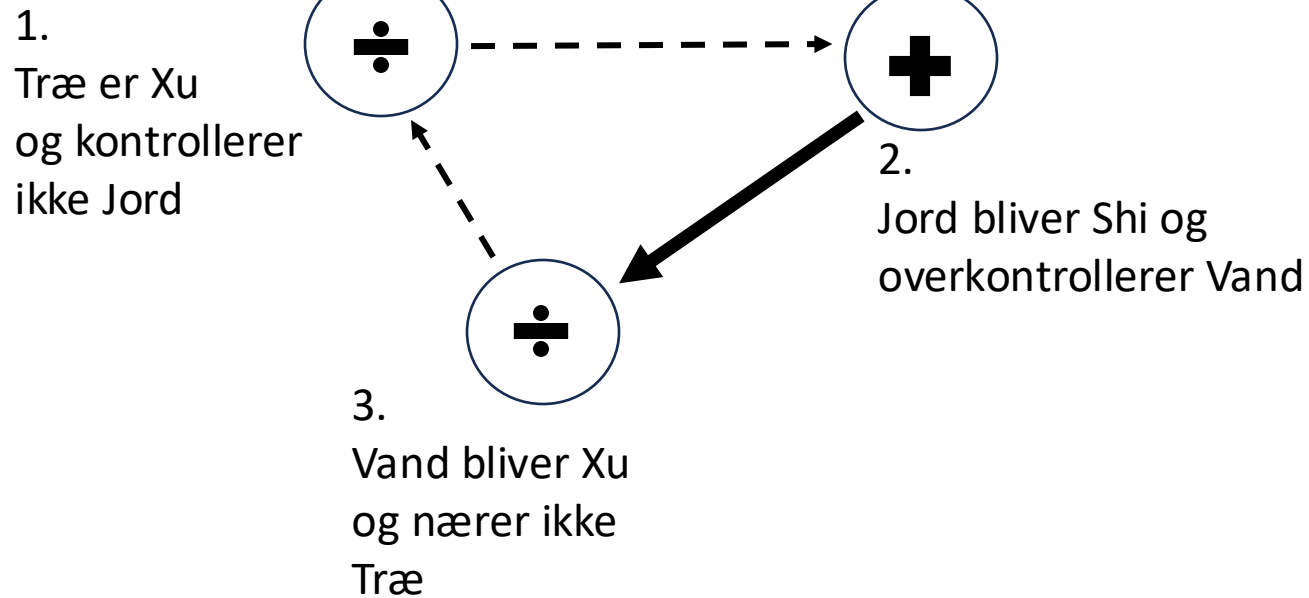


1.
Vand er Xu
og kontrollerer ikke Ild

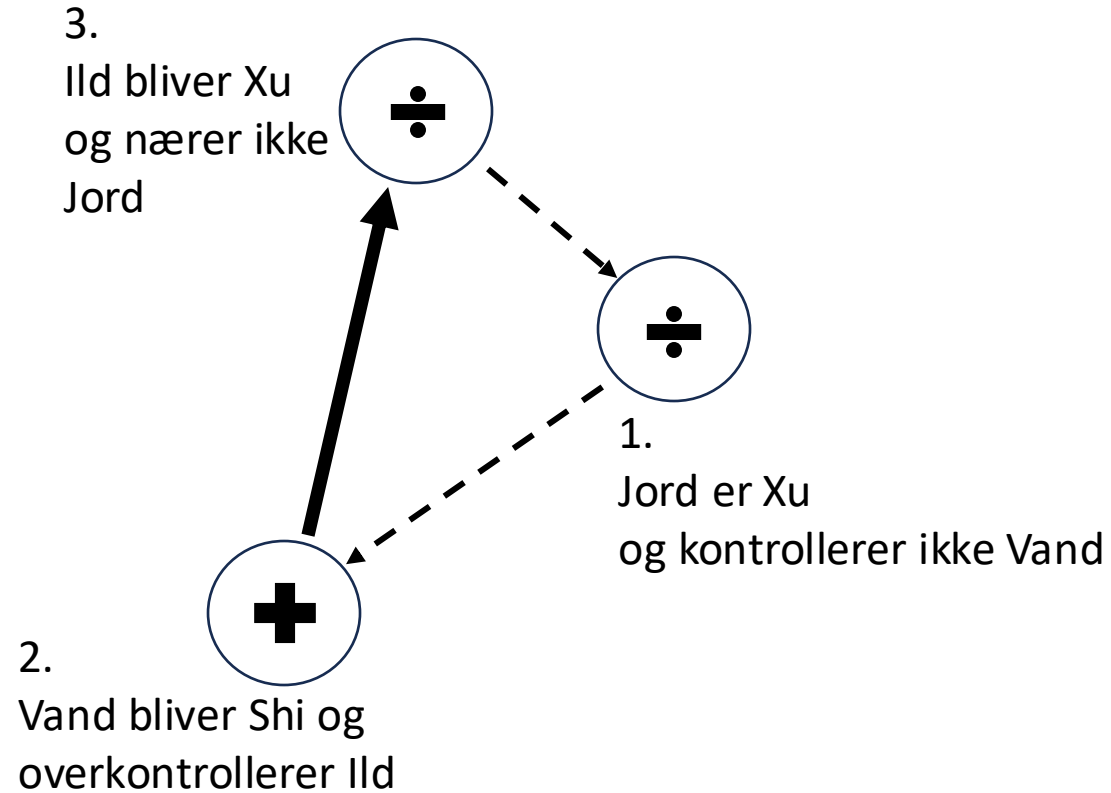
3.
Metal bliver Xu
og nærer ikke
Vand



Wu Xing Ko cyklus mekanismer: Jord og Metal



Wu Xing Ko cyklus mekanisme: Vand



Ubalancer i de Wu Xing – Su wen 68-70

Ubalancer opstår, når et element enten er i Shi eller Xu

- Træ i Xu: For meget vind fører til ukontrolleret bevægelse, nervøsitet, muskeltrækninger.
- Træ i Shi: Manglende vækst giver svaghed, depression, trætte øjne.
- Ild i Shi: For meget hede giver feber, betændelse, søvnforstyrrelser.
- Ild i Xu: Manglende varme giver kuldefølelse, manglende entusiasme.
- Jord i Shi: For meget fugt giver hævelser, tunghed, fordøjelsesbesvær.
- Jord i Xu: Manglende næring fører til vægttab, svaghed, dårlig koncentration.
- Metal i Shi: For meget tørhed giver tør hud, forstoppelse, stivhed.
- Metal i Xu: Manglende struktur giver svag lungefunktion, nedsat immunforsvar.
- Vand i Shi: For meget kulde fører til stivhed, træghed, svækkede nyrer.
- Vand i Xu: Manglende væske giver tørhed, nyresvaghed, frygt.



Skadelige klimaer i Wu Xing – Su wen 23

Leveren → Kan ikke lide vind

For meget vind kan give rystelser, muskelspændinger, svimmelhed.

Hjertet → Kan ikke lide hede

Overophedning kan føre til feber, rastløshed, søvnløshed.

Milten → Kan ikke lide fugt

Overdreven fugt kan føre til træthed, væskeophobning, fordøjelsesproblemer.

Lungerne → Kan ikke lide tørhed og kulde

For meget tørhed kan give tør hoste, tør hud, tarmproblemer.

Nyrerne → Kan ikke lide kulde og tørhed

Overdreven kulde kan føre til træthed, smerter i lænden, svage knogler.

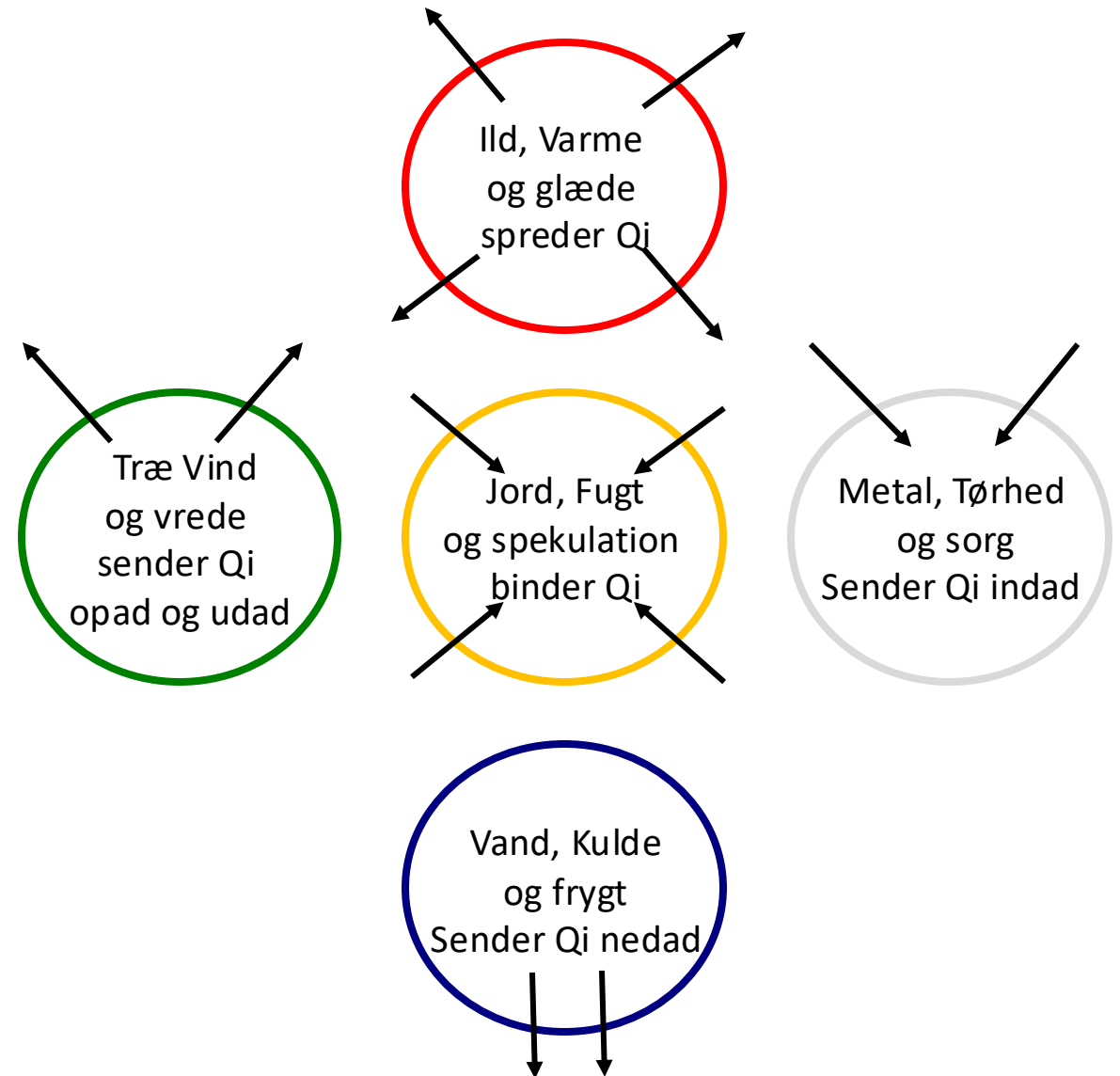


Qi retninger, klima og emotioner i Wu Xing

Vindens qi er oven over og hersker over den svindende yin (øst, træ).

Hedens qi er oven over og hersker over den lille yin (syd-øst, kejserlig ild).

Fugtens qi er oven over og hersker over den store yin (syd-vest, jord). Su wen 68



Vind

Vind er vind

Tag en frisk indånding. Vind skaber nyt liv

De 8 kosmiske vinde hører til træ-elementet får alt frem i naturen:

- Fra de mindske insekter til de største dyr
- Fra de mindste spirer til de største træer
- Fra tanker til handling
- Fra følelser til transformation
- Seksuel udstråling (Taiyang-tyndtarm)

Jordisk vind Su Wen

- *Vind påvirker kroppens temperaturregulering – kuldegysninger når den trænger ind, varme når den fastholdes.*
- *Indre vind påvirker Yangming-meridianen, hvilket kan føre til øjenproblemer (gule øjne, tåreflåd afhængigt af kropsbygning).*
- *Når vind angriber Taiyang-meridianen, forårsager den inflammation/betændelse, hævelser og følelsesløshed, som er vigtige tegn på bi-syndrom (bì zhèng), hvor qi og blod blokeres.*



Kinesisk medicin er fysiologi. Ikke patologi

Forståelse af himmel, menneske og jord

Makrokosmos og mikrokosmos

De fem klimaer foroven manifester sig forneden

Ubalancer i klimaerne: vind, hede, fugt, tørke og kulde skyldes:

Underskud i Jing Qi

Ubalancer behandles derfor først og fremmest ved at styrke Qi og blod



Pulsdiagnose i KKM

Yin-pulsenes og yang-pulsenes natur er sådan, at:

- det, der svinder bort, er yin-pulse, det, der skyder frem, er yang-pulse.*
- det, der er stille, er yin-pulse, det, der er i bevægelse, er yang-pulse.*
- det, der er langsomt, er yin-pulse, det, der er hurtigt, er yang-pulse. Su Wen 7*

Pulstagning bør altid tage udgangspunkt i cunkou-pulsen (ved håndleddet) for at vurdere de fem zang- og seks fu-organers yin-yang og blod-qi-balance. Ling shu



Pulspositioner

Su wen 68 Den omfattende indskrift om de seks qis nuancerede karakteristika

- *Over Shaoyang styrer ild-Qi, og i midten ses Jueyin.*
- *Over Yangming styrer tørheds-Qi, og i midten ses Taiyin.*
- *Over Taiyang styrer kulde-Qi, og i midten ses Shaoyin.*
- *Over Jueyin styrer vind-Qi, og i midten ses Shaoyang.*
- *Over Shaoyin styrer varme-Qi, og i midten ses Taiyang.*
- *Over Taiyin styrer fugt-Qi, og i midten ses Yangming.*

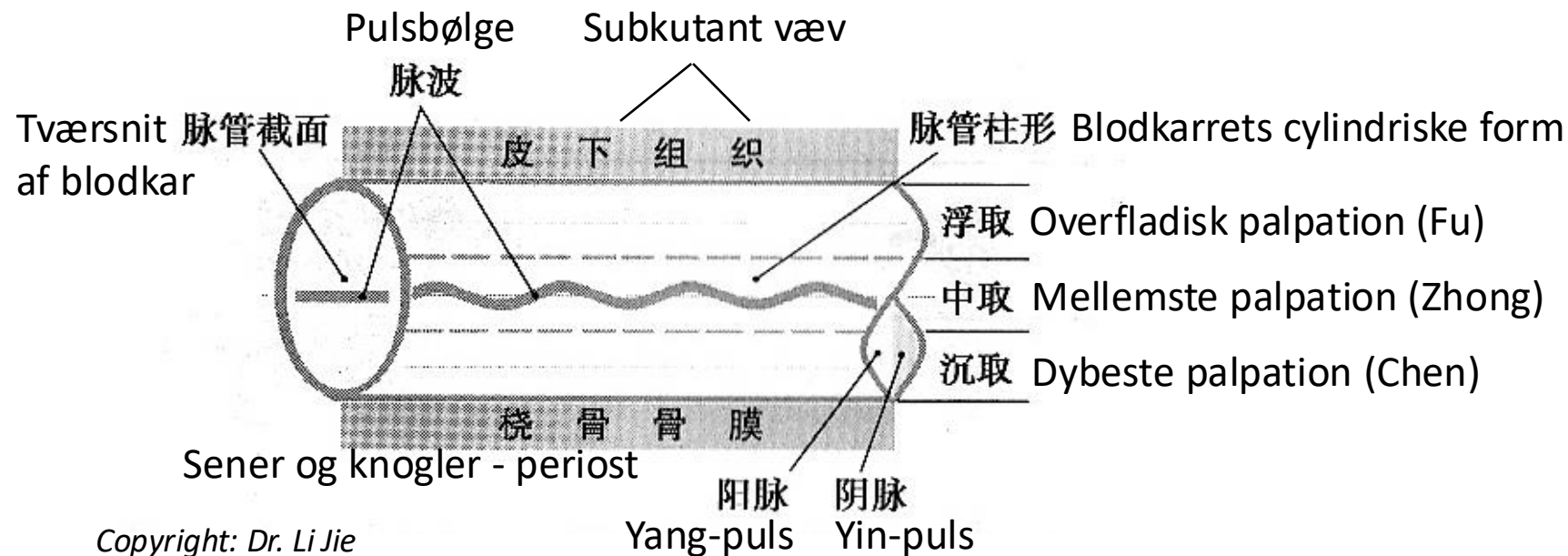
Pulspositionernes tilknytning:

- Venstre Cun (håndledsposition): Hjertet, svarer til Taiyang, i midten ses Shaoyin.
- Venstre Guan (midtposition): Leveren, svarer til Shaoyang, i midten ses Jueyin.
- Venstre Chi (dyb position): Mingmen, svarer til Jueyin, i midten ses Shaoyang.

- Højre Cun: Lungerne, svarer til Yangming, i midten ses Taiyin.
- Højre Guan: Milt, svarer til Taiyin, i midten ses Yangming.
- Højre Chi: Nyrenerne, svarer til Shaoyin, i midten ses Taiyang.



Palpation af væv og de 3 dybder



Fu: overfladisk/ flydende: Dette er den mest overfladiske puls, som mærkes tydeligt, når man lægger let tryk på huden (1 bønne). Er ofte forbundet med eksterne sygdomme (f.eks. vind-kulde eller vind-varme) eller med en svækket yin, hvor yang tvinges til overfladen.

Zhong: mellem/midterste Dette er pulsen i den midterste dybde, hvor trykket er moderat (2 bønner). Den repræsenterer ofte qi- og blodtilstanden i kroppen samt organfunktionerne.

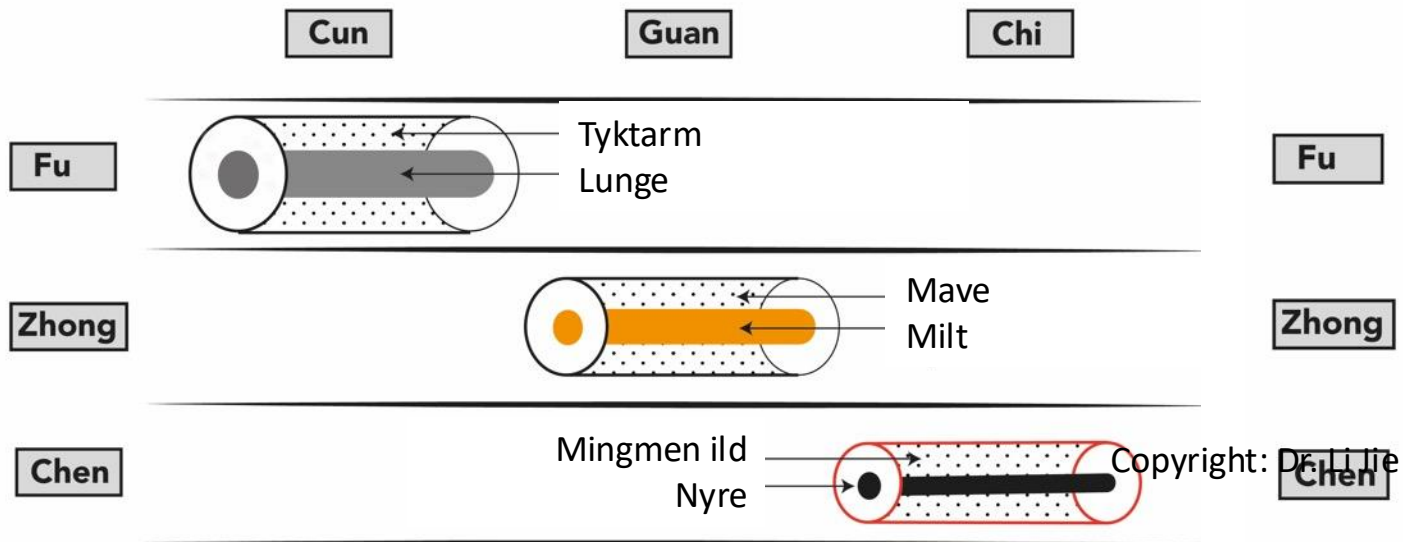
Chen: dyb/sunket. Dette er den dybeste puls, som mærkes, når man trykker dybere (3 bønner).

En dyb puls kan indikere indre sygdomme, stagnation eller en tilstand, hvor yang er svag, og qi synker indad. Nan jing 6

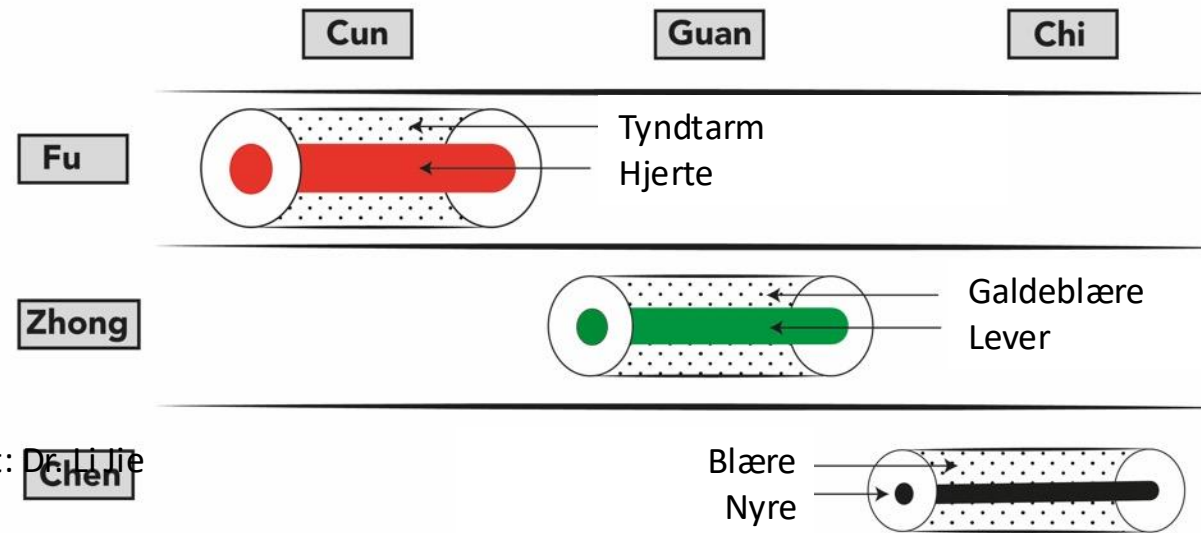


Master Class Wu Xing pulsd Diagnose

Højre pulse



Venstre pulse



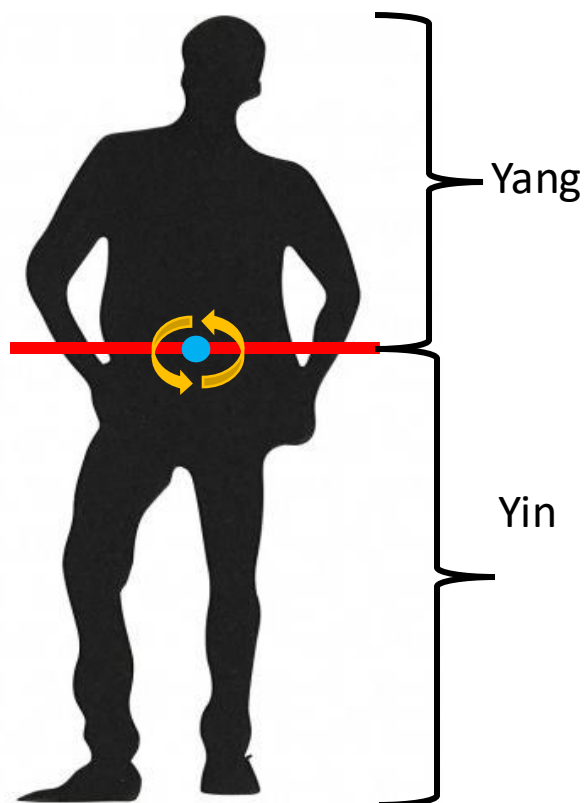
Pulstagning trin for trin

Læg forsigtigt tre fingre på pulspositionerne og bemærk om pulsen kommer til dig eller du skal komme til pulsen

- Tryk langsomt alle tre fingre ned til knoglen og slip langsomt trykket igen.
 - Gentag tre gange.
- Gå tilbage til det niveau, hvor du havde den stærkeste fornemmelse af pulsen med alle tre fingre.
 - Fang pulsen i hver position.
- Mærk de forskellige kvaliteter i hver position med alle tre fingre.
 - Dette viser den generelle sundhedstilstand (de fem substanser).
- Læg forsigtigt to fingre på pulspositionerne
 - Begynd med venstre Chi og Guan (Vand og Træ).
 - Fang pulsen i hver position.
 - Undersøg, hvordan Qi bevæger sig fra den ene position til den næste – fra Vand til Træ.
- Gentag den samme procedure fra Guan til Cun (Træ til Ild).
- Udfør samme procedure på den højre puls og mærk Qi's bevægelse fra Ild til Jord til Metal.
- Læg derefter forsigtigt én finger på én pulsposition ad gangen
- Undersøg og diagnosticér hvert element og dets tilknyttede Zang-Fu organ.

Denne metode hjælper med at forstå Qi-bevægelsen og relationen mellem de fem elementer (Wu Xing) i pulsd diagnose.

Yin og Yang i pulsen



Nanjing 6:

- *En overfladisk puls er yang.*
- *En glat puls er yang.*
- *En lang puls er yang.*
- *En dyb puls er yin.*
- *En kort puls er yin.*
- *En ru puls er yin*

5 Yang pulse

- Hurtig
- Overfladisk
- Større
- Glat
- Lang

5 Yin pulse

- Langsom
- Dyb
- Mindre
- Uregelmæssig
- Kort



Yang pulse	Pulsbeskrivelse / kvalitet	Klinisk betydning
Fu (dong mai)	Overfladisk / flydende puls. Dong: vibrerende	Yang qi er aktiv i det ydre eller øvre del af kroppen, enten pga. xie qi, eller Xu syndromer hvor yang mister sin rodfæstning. Chok, traume, feber.
Ji (shou mai)	Hurtig puls	Over 8 slag pr. vejrtrækning Yang Shi Varme, Ild der udtørre Jin Ye
Da mai	Større puls	Varme og evt. qi xu.
Hua (hong) mai	Glat puls / slippery / smooth (hører også til under hurtig puls). Hong: Stor, bred, fuld glat	Fugt-Slim, madstagnation, graviditet. Shi varme i øvre og ydre del af kroppen.
Chang mai	Lang puls, Fuld puls (kan kun mærkes i cun og chi positioner)	Kan indikere varme, men kan også være sundhedstegn på meget qi og xue.
Yin pulse	Pulsbeskrivelse / kvalitet	Klinisk betydning
Chen mai	Dyb puls (mærkes tættere på knoglen)	Chen: Ubalance i det indre:
Ruo mai	Ruo mai: svag puls.	Dyb og langsom: kulde , Dyb og hurtig: varme Øvrige: Qi xu. Patogener som fødestagn, xue stase, slim og fugt blokerer for naturligt flow af qi xue.
Huan mai	Langsommere , moderat, afslappet	Let qi xu.
Chi mai	Langsom.	Kulde.
Xiao mai	Mindre puls	Mere qi og blod xu. yin xu (ved hurtigere / ji puls)
Se mai	Uregelmæssig (choppy) puls. - Hakkende	Xue stase, xue xu, qi stagnation.
Duan mai	Kort puls, drænet puls (kan kun mærkes i cun og chi positioner) Kan måske ikke mærkes under hel fingeren.	Qi xu – qi kan ikke bevæge blod.



Normalpulse

Element og organer	Pulsenes normalkvaliteter	Element og organer	Pulsenes normalkvaliteter
Ild Hjerte / Tyndtarm	<i>Smooth og mere 'Hong' altså større og bredere. En blomst der springer ud</i>	Metal Lunge / Tyktarm	<i>Som en fjer, en dyb vejtrækning,</i>
Træ Lever / GB	<i>Let strenget. God kraft</i>	Jord Milt-Pancreas / Mave	<i>Harmoni, mere glat, mere moderat. Kvaliteten kan kombineres med de andre pulse i de forskellige elementer</i>
Vand: Nyre / Blære	<i>Højre og venstre chi position: Dybere og rodfæstet som en sten på bunden af havet</i>	Ild Pericardium / SanJiao	<i>Højre og venstre chi position: Dybere og rodfæstet som en sten på bunden af havet</i>



Årstidernes pulse

Årstid	Normalpuls	Ubalance puls	Betydning
Forår	Leverpulsen må gerne smooth og mere strenget (xian)	Shi: Mere strenget og kraftig Xu: Svag	-Vrede og svimmelhed -Indre problem. Spændinger midterste jiao
Sommer	Hjertepulsen må gerne være større	Shi: Hurtigere, kraftigere Xu: langsommere svagere	-Ydre: Feber, hudlidelser, inflammation -Uro, udtrætning, hoste qi-kollaps
Efterår	Lun gepuls en må gerne være let og blød som dun eller fjer.	Shi: Hård i midten, tom i siderne Xu: Dunet, svag	-Ydre, rebelsk qi, rygsmerter, emotioner -Åndenød, træthed, hoste
Vinter	Nyrepuls en må gerne være dybere, som en sten på bunden	Shi: Hård og kraftig puls Xu: let og spredt	-Smerter, åndenød, slaphed -Indre uro, svaghed og sult
Milten	Blød og samlet og stærk. Glat	Shi: Glat Xu: Svag og måske 'adskilt'	-Fugt og qi stagnation -Tunghed og stivhed og træthed

Su wen 19

- *Forårspuls en er relateret til leveren og østens træelement, hvor alt liv begynder at spire. Derfor er dens qi blød, let, rummelig og glat, oprejst og lang – derfor kaldes den Xian (strenget puls).*
- *Sommerpuls en er relateret til hjertet og sydens ildelement. Det er sæsonen, hvor alt liv vokser og blomstrer. Derfor ankommer dens qi stærkt og trækker sig svagere tilbage. Derfor kaldes den Gou: krog-formet puls.*
- *Efterårspuls en er relateret til lungerne og vestens metalelement. Det er sæsonen, hvor alle ting samles og opbevares. Derfor er dens qi let, rummelig og flydende, ankommer hurtigt og spreder sig, derfor kaldes den Fú mai: Flydende puls.*
- *Vinterpuls en er relateret til nyrerne og nordens vandelement. Det er sæsonen, hvor alle ting samles og opbevares. Derfor ankommer dens qi dybt og fugtigt, og derfor kaldes den Yíng (nærende) eller Shí (stenlignende puls).*
- *Miltens puls er relateret til jord-elementet, og er en isoleret zang-organ, der vander og nærer de fire sider. Når den er i balance, er den umærkelig, men når den er i ubalance, bliver den tydelig.*



De konstitutionelle ubalance-pulse

Wu Xing konstitution pulse	Yin	Yang
Træ konstitution	1. Xian 2. Xi xian 3. Xian ruo 4. Xian shuo	1. Mere strenget 2. Mere trådet og strenget 3. Mere strenget og svagere 4. Mere strenget og hurtigere
Ild konstitution	1. Da 2. Shuo 3. Hong	1. Større, bredere, glattere 2. Hurtigere 3. Mere overflydende
Jord konstitution	1. Huan 2. Ruo 3. Hua	1. Moderat, smooth, langsommere 2. Svagere 3. Glat
Metal konstitution	1. Xi 2. Jin 3. Fu san 4. Xi Fu da	1. Trådet 2. Spændt 3. Flydende (i overfladen) 4. Trådet, flydende (i overfladen) og større
Vand konstitution	1. Chi 2. Chen 3. Cun Xi	1. Langsommere 2. Dybere 3. Trådet



Wu xing. De 5 dybder i pulsen

For de ekstra nørdede

1. Overfladisk (hudniveau) – Metal (Lunge – hud og hår)
 2. Ild – Hjerte (Xue og blodkar)
 3. Jord – Milt (Ernæring af muskler og væv)
 4. Træ – Lever (Muskel- og sene-funktion)
 5. Dybest (knogle-niveau) – Vand (nogle, brusk, marv)
- Niveau 2, 3 og 4 er placeret mellem 1 og 5.



Sheng og Ko cyklus mekanismer i pulsen

I Nan Jing forklares hvordan pulsmønstre kan indikere, om en ubalance skyldes en forstyrrelse i Ko cyklusser.

Eksempler på ubalancer i ko cyklus

- Leveren (Træ) kontrollerer Milten (Jord), og hvis Leveren bliver for stærk, kan den overkontrollere Milten, hvilket ses som en kraftig og strenget puls i venstre guan og en svag blød puls i højre guan. Symptomer: Oppustethed, løs afføring, følelsesmæssig frustration.
- Hvis en puls er mere overfladisk og større i venstre cun, og svagere i højre cun overkontrollerer og skader Hjertet (Ild) Lungerne (Metal). Symptomer: stress, tankemylder, uro og svag wei qi, forkølelser og allergier

Eksempler på ubalancer i sheng cyklus:

- Hjertets qi skal styrke Miltens qi (Ild nærer Jord), og hvis Hjertets puls er svag eller mindre, bliver Milten svækket, hvilket fører til fordøjelsesproblemer, træthed og bekymring.
- Nyrene nærer Leveren (Vand nærer Træ), og hvis Nyrepulsen er svag, bliver Leveren enten i underskud eller blokerer, hvilket fører til stress, spændinger og hovedpine. Tjek om det er xu eller shi i leveren



Sun Simiao

凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心。誓願普救含靈之苦。

Whenever eminent physicians treat an illness, they must quiet the spirit and settle the will, they must be free of wants and desires, and they must first develop a heart full of great compassion and empathy. They must pledge to devote themselves completely to relieving the suffering of all sentient beings.

Sun Simiao: Beiji Qianjin Yaofang



Opsummering

Opsummering af Ling shu kapitel 1, 10, 13, 49, 75:

Den, der dygtigt anvender nålen, forstår: pulsen, mekanismerne, syndromdifferentiering, meridianerne, punktudvælgelsen og den meridianbaserede behandlingsmetode.

Citatet understreger de fem nøgleelementer i effektiv akupunkturbehandling:

- Pulstagning og forståelse af kroppens tilstand.
- Mekanismer og samspillet i wu xing, organer og de 5 substanser
- Syndromdiagnose og differentiering af patologiske mønstre.
- Meridianer og viden om Qi's vej i kroppen.
- Punktudvælgelse og valg af de mest effektive og relevante akupunkturpunkter.
- Meridian-baseret behandling ved brug af meridianer til diagnose og behandling



Tungediagnose i historien

Han-dynastiet (før 200 f.v.t.)

- Ingen systematisk tungediagnose, men tungen nævnes i forhold til hjerte og blod.

Han-dynastiet (200 f.v.t. - 200 e.v.t.)

- Huangdi Neijing og Shanghan Lun nævner tungens farve og belægning, men ingen opdeling.

Jin- og Yuan-dynastiet (1100-1300)

- Begyndelsen på organopdelingen, især hjertet (spidsen) og milten (midten).

Ming-dynastiet (1500-1600)

- Fuld opdeling af tungen i zang-fu organer, især i Lan Shi Mi Cang af Wu Kun.

Qing-dynastiet (1600-1900)

- Tungediagnose bliver standard i TCM og en fast del af den diagnostiske proces.



Eksempel på historisk tungediagnose

1. Sort belægning, især i midten

Stagnation af blod eller svær kulde.

Behandling: 宜大承气汤 (Yí Dà Chéng Qì Tāng) → Stor Qi-regulerende afkog.

2. Tungens spids er sort, mens resten er rød.

Ekstrem varme i hjertet og blodet, ofte forbundet med feber eller alvorlige infektioner.

Behandling: 凉血清心汤 (Liáng Xuè Qīng Xīn Tāng) → Afkøllende blod- og hjerte-beroligende.

3. Meget rød med små prikker.

Varme på Ying-niveau (营分热), dvs. varme dybt i blodet.

Behandling: 清营五花散 (Qīng Yíng Wǔ Huā Sǎn) → Fem-blomstret afkog til at afkøle Ying-niveauet.

4. Små mørke pletter spredt på overfladen.

Indikerer varme der har skadet blodet, og fører til blodstagnation.

Behandling: 玄参升麻汤 (Xuán Shēn Shēng Má Tāng) → Scrophularia og Cimicifuga afkog, som afleder toksisk varme.



Tungen

*Yang fra himlen
skaber yang qi
Qi skaber **form***

Fugtighed
Spyt fra milten
Mundvand
under tungen fra nyren
Su wen 23



*Yin fra himlen
skaber yin qi
Blod skaber **farve***

Belægning
Skabes af mavens væsker

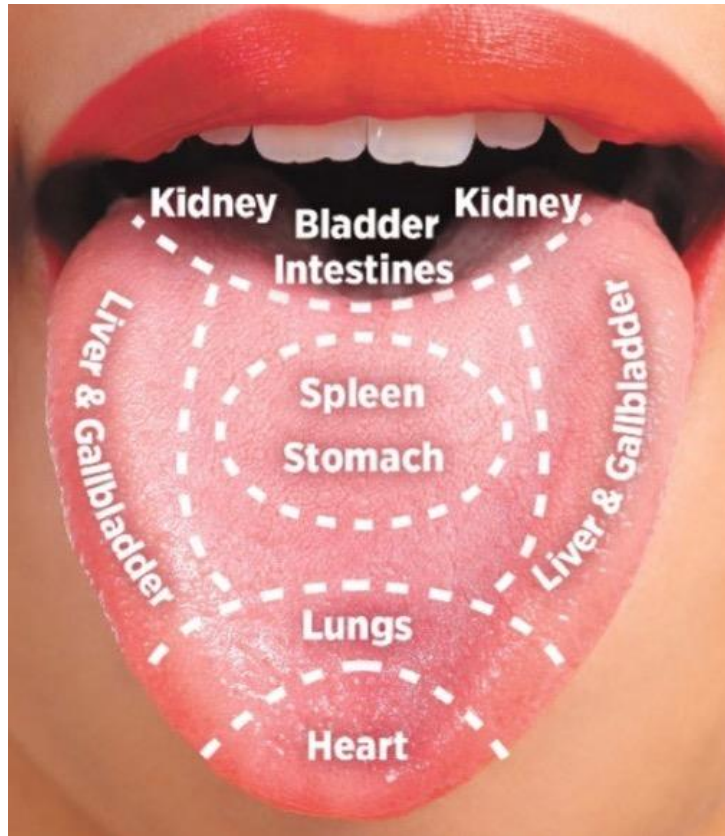
Vitalitet
Hjertet styrer tungen



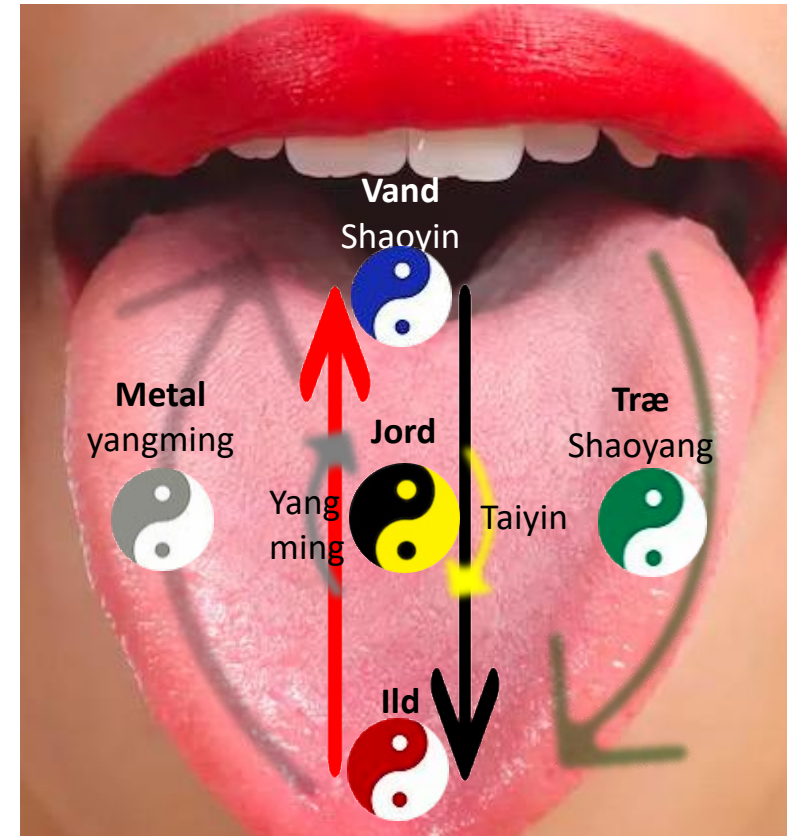
KØBENHAVNS
AKUPUNKTURSKOLE

Tungediagnose

Moderne TCM tungediagnose



Wu xing tungediagnose



De fem faste indre organers tilstand kan aflæses ved, at man betragter tungen. Ling shu 37

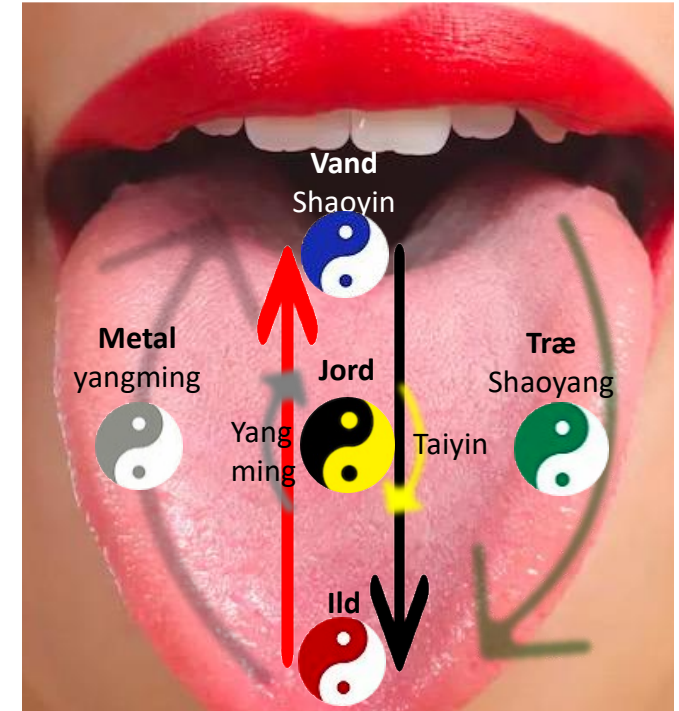


Wu xing og tungediagnose

Wu xing er i evig transformation og ubalancer ses på tungen

Wu xing mekanismer afbilledet på tungen:

- Træ og shaoyang løfter og sender qi opad mod ilden
- Træ og jueyin sender blod opad til pericardium den ministerielle ild
- Ild er yderste yang (taiyang) og transformerer qi, xue og væsker fra yang til yin
- Metal og yangming nedadsender og administrerer urene væsker
- Metal og taiyin nedadsender qi i det indre til nyre og blære
- Vand og taiyang distribuerer væsker og sender ud som urin og op som sved i det ydre
- Vand og shaoyin åbner for den centrale akse i det indre til ild-shaoyin og opadsender qi
- Ild og shaoyin åbner for den centrale akse til vand-shaoyin og nedadsender qi
- Ild og jueyin nedadsender blod til nyrerne og jing
- I midten administrerer jord alle transformationer og cirkulationer via yangming der sender ned og taiyin der sender op



Tungediagnosens fokusområder

Form afhænger af qi og væsker

Farve afhænger af blod og yin og yang

Fugtighed afhænger af væsketransformation

Belægning afhænger mave qi og væsker graden af varme og kulde

Vitalitet af hjertet, blod og shen



Emotioner

Ling shu 8:

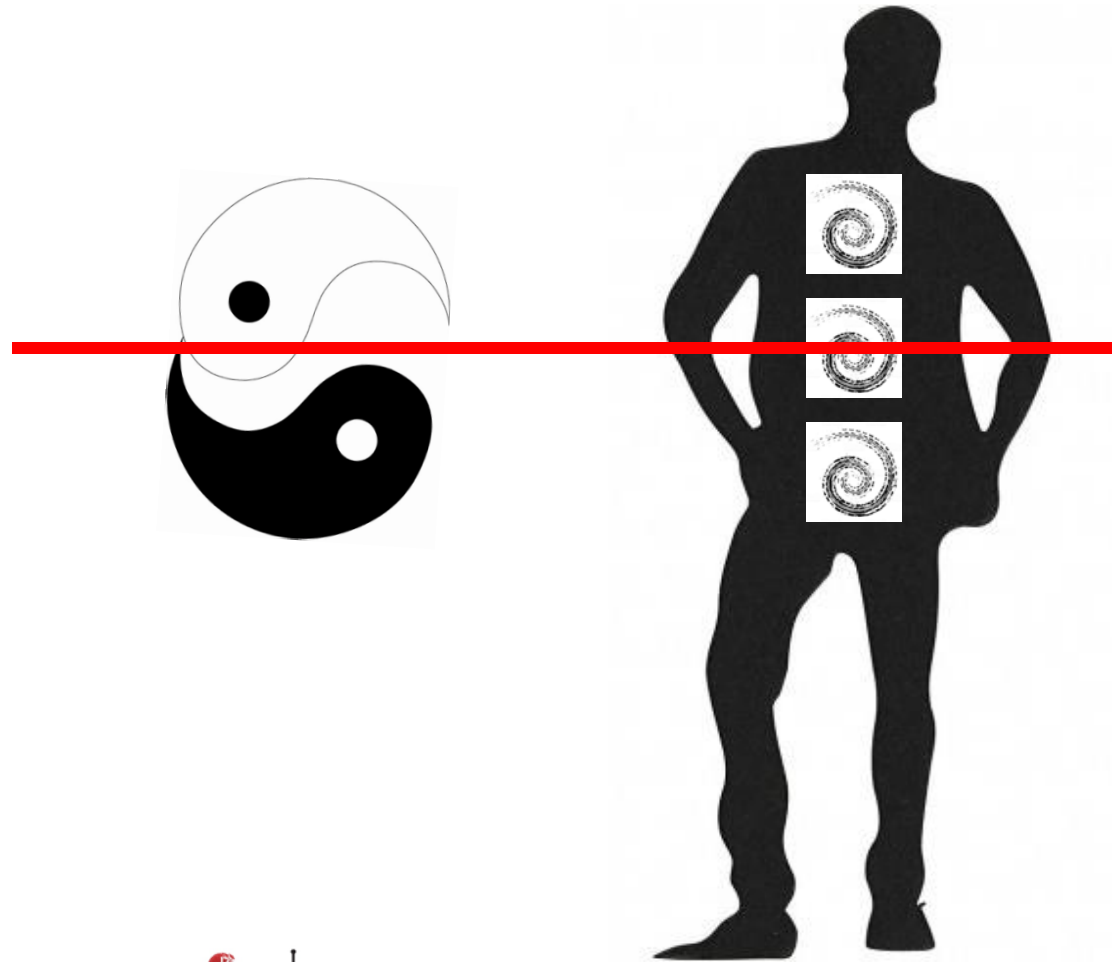
- Frygtsomhed, bekymring, over-tænksomhed og grublen kan skade åndens qi og overdrevne angstfølelser vokser frem af den ubalancerede ånd.
- Bedrøvelse og sorg kan flytte centeret ud af balance, og forbundet med ekstrem udmattelse.
- Overdreven glæde spreder åndens qi, så den bliver ukontrollabel og ikke kan opbevares.
- Når man er overdrevent bedrøvet, blokeres strømmen af qi og blod.
- Når man bliver overdrevent vred, kan man blive svimmel, følelsesmæssigt ustabil og uden selvkontrol.
- Angst spreder åndens qi, får den til at trække sig tilbage og blive uimodtagelig. Frygtsomhed, bekymring, over-tænksomhed og grublen skader ånden, fordi Hjertet huser ånden



Emotioner og separation af Yin og Yang

Emotioner, stagnationer og traumatiske oplevelser spreder Qi og gør den kaotisk og separerer:

- Ild og Vand
- Shen og Jing
- Hoved og krop



Når krop og sind / Vand og Ild adskilles

Symptomer på at Ild og Vand ikke mødes:

- Yderligere følelsesmæssigt ubehag som angst, depression og ptsd
- Manglende indre stabilitet og koncentration
- Følelser af usikkerhed, utilstrækkelighed og lavt selvværd
- Ændringer i ansigtsudtryk på grund af indre klimaer
- Muskelspændinger og fysisk ubehag
- Søvnforstyrrelser
- Spise- og appetitforstyrrelser. Kan ikke tage livet ind
- Manglende seksuel lyst
- Kronisk inflammation og smertetilstande
- Forværring af eksisterende problemer og symptomer
- Traumer reaktiveres når Vand og Ild ikke er stærkt forbundne

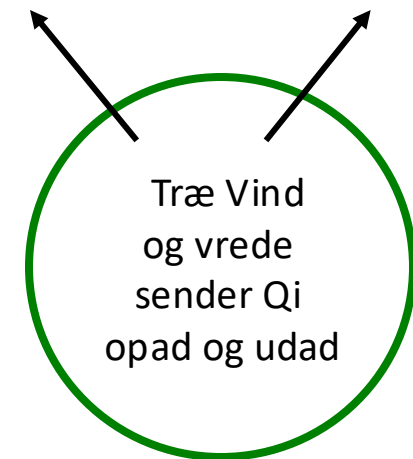


Emotioner og Qi-dynamikker i Træ-elementet

Dynamik i Træ: Længerevarende vrede stagnerer Lever-Qi og dræner Qi og Xue

Vrede stagnerer Qi og får Lever Yang til at stige ukontrolleret opad og udad, og fører til:

- Følelsesmæssige svingninger og skiftende humør
- Irritabilitet, spænding og hovedpine, kvalme, svimmelhed, hypertension (højt blodtryk)
- Sensitiv for lyde
- Rødme i ansigt og øjne og bitter smag i munden
- Sår og hæmoragier / blødninger i hjernen, øjnene og munden



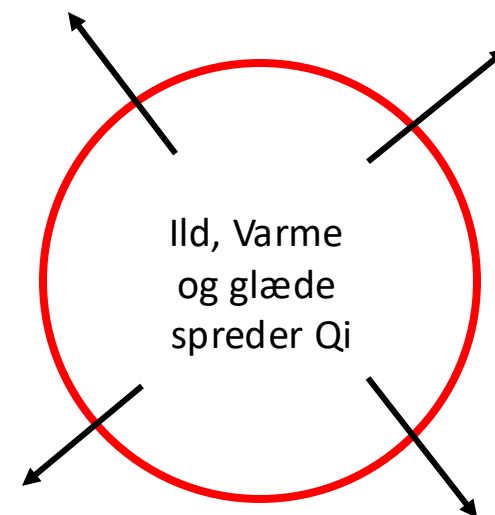
Emotioner og Qi-dynamikker i Ild-elementet

Dynamik i Ild:

- Længerevarende overfladisk eller urolig glæde og fest agiterer og dræner Hjerter Qi, Yin og Shen
- Tristhed dræner Hjerter Qi og blod

Glæde i overmål spreder Hjerterets Qi og fører til:

- Udbrændthed og stress-relaterede symptomer
- Indre uro og søvnløshed
- Hjerterebanken
- Nedsat koncentration og hukommelse
- Kardiovaskulære lidelser
- Angst og depression
- NB: grin og gråd har samme frekvens

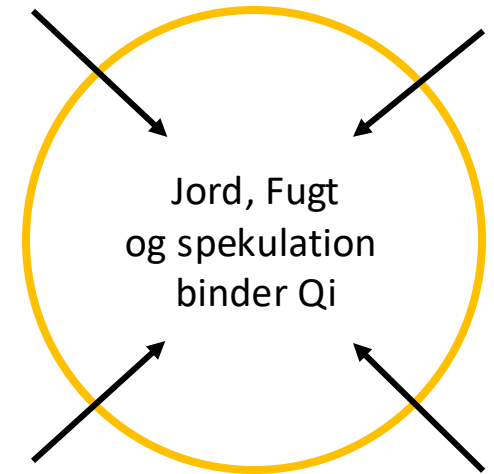


Emotioner og Qi-dynamikker i Jord-elementet

Dynamik i Jord: Længerevarende spekulation og bekymring svækker Milt- og Mave Qi, og fører til mere kroniske fugt-stagnationstilstande og problemer med at kunne være i sig selv

Spekulation og bekymring binder Miltens Qi og fører til:

- Identitetskrise
- Fordøjelsesproblemer, nedsat appetit
- Træthed og tunghed
- Problemer med indlæring og koncentration

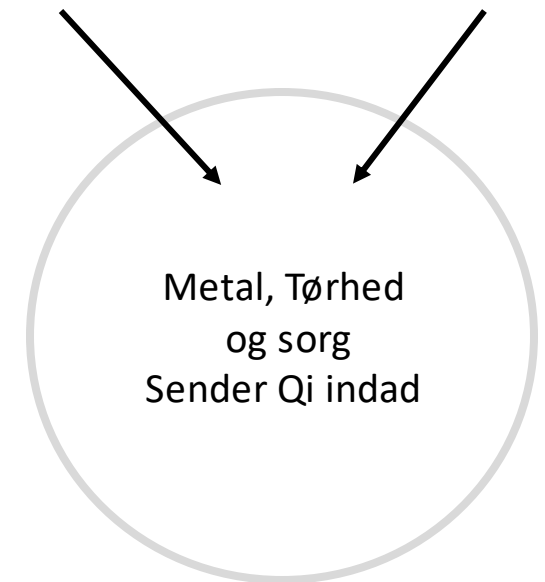


Emotioner og Qi-dynamikker i Metal-elementet

Dynamik i Metal: Længerevarende sorg indkapsles af slim og dræner Metal og Lunge Qi og påvirker hele åndedrætssystemet og tarmfunktionen

Sorg svækker Lunge Qi og resulterer i:

- Følelsen af at føle sig overvældet
- Respiratoriske problemer, åndenød og svaghed i stemmen
- Allergier og forkølelser
- Lav energi og tendens til at græde
- Hypersensitivitet

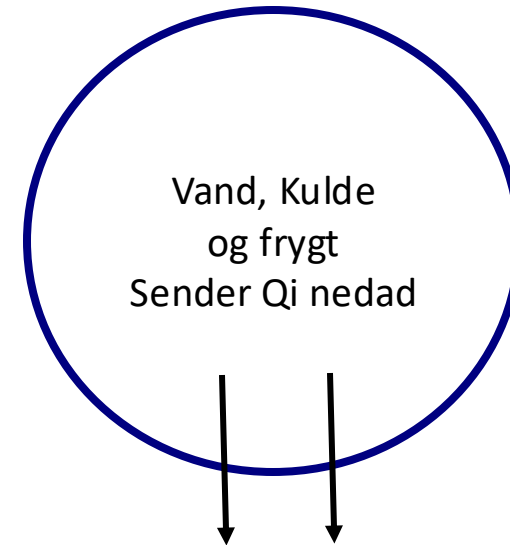


Emotioner og Qi-dynamikker i Vand-elementet

Dynamik i Vand: Chok gør Qi kaotisk, og frygt dræner Vand og Nyre Qi

Frygt får Nyre Qi til at synke og fører til:

- Lav vitalitet
- Aflukkethed
- Seksuelle problemer
- Svaghed i lænden og knæene
- Nattesved
- Træthed
- Inkontinens



Ling shu 50:

Om mod og frygt og vrede

Shau Xu (ikke Qi Bo) svarede: "Et modigt menneske har dybtliggende og hårde øjne. Øjenbrynene er lange og står kraftigt frem. Der er stærke, kraftige muskelbundter på arme og ben, og dette menneske har desuden et ligefremt og retlinet hjerte og en stor og stærk lever. Dets galdeblære er så fyldt af galde, at den næsten løber ud over siderne på den. Og når dette menneske bliver vredt, bliver det fuld af qi, der får brystet til at hvælve sig, leveren bliver løftet op, galdeblæren udvider sig mod siderne, øjnene bliver vidt åbne, som var de ved at sprænges, kropshårene rejser sig, og ansigtet bliver grønt. Det er disse forhold, der gør, at et menneske fremstår som modigt."

Den Gule Kejser sagde: "Så vil jeg gerne høre, hvad der ligger bag at være frygtsom."

Shau Xu svarede: "Et frygtsomt menneske har store øjne, der mangler ånd, det lider af mangel på yin og yang (blod og qi), har svage tværgående striber på musklerne, en kort og lille spids nederst på brystbenet, slap lever, mangler galde i galdeblæren, der er lang og falder nedad, maven og tarmene er tynde og sarte, og tarmene er lige og for lidt snoede, og der er et hulrum under ribbenene, qien fylder ikke brystkassen op, selv når dette menneske bliver vredt, og bliver leveren og lungerne løftet lidt op, så falder de straks ned igen på grund af udmattelsen af qi, der gør, at dette menneske ikke ret længe ad gangen kan udholde presset fra vreden. Det er disse forhold, der gør, at et menneske fremstår som frygtsomt."



Punktforslag til transformation i de 3 Jiao

